

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS POSITIVAS E
ESTRATÉGIAS DE SAVORING EM ADOLESCENTES E
ADULTOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Cláudia Sofia Pernetá Camacho

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2013

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS POSITIVAS E
ESTRATÉGIAS DE SAVORING EM ADOLESCENTES E
ADULTOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Cláudia Sofia Perneta Camacho

Dissertação orientada pela Professora Doutora Alexandra Marques Pinto

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia de Educação e da Orientação)

2013

Agradecimentos

Porque todo este trabalho foi fruto de um conjunto de forças que, unidas às minhas, tornaram-no real, aqui expresso em poucas palavras a minha gratidão por todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a sua realização:

À Professora Doutora Alexandra Marques Pinto, por mais palavras que referisse nunca conseguiria expressar o quão grata estou por todo o apoio, orientação, dedicação e disponibilidade constantes. A si, um enorme obrigada.

À Professora Doutora Maria João Alvarez e ao grupo de reuniões de supervisão, por todos os momentos de partilha e entreajuda, o meu mais sincero obrigado.

A todos os docentes da secção de Psicologia da Educação e da Orientação da UL, por todos os ensinamentos transmitidos ao longo dos dois últimos anos.

Aos meus pais e ao meu irmão, por todo o amor e ternura que, apesar da distância, foram sempre o meu conforto quando mais e menos precisei. Obrigada por acreditarem em mim. Obrigada pelo que são e significam para mim.

À minha avó, essa grande mulher que me inspira. Obrigada por tudo o que sempre fizeste por mim, por todo o amor e pelo exemplo de força pelo qual me orgulho muito.

Ao ZéZé, esse grande homem que, esteja onde estiver, tenho a certeza de que desde sempre me tem apoiado e protegido. Obrigada pelo que foste e és para mim.

Ao meu namorado, a pessoa que esteve ao meu lado em todos os momentos e a quem tenho a maior das admirações. Obrigado pela paciência, pelo amor, pelo “colo”, por tudo. Obrigado pela diferença que fazes na minha vida e por fazeres parte dela.

Aos meus amigos, minha família de coração. Obrigada por todos os momentos, por todas as experiências positivas e menos positivas, mas que certamente me fizeram crescer. Por todas as descobertas e aprendizagens. Gratidão por fazerem parte da minha vida.

À direção e aos alunos da Escola Secundária de Mem Martins e Colégio Pedro Arrupe, bem como a todos os participantes deste estudo, sem os quais este trabalho não seria possível, muito obrigado por toda a disponibilidade.

“Só por hoje, estou grata por todas as bênçãos recebidas”

Resumo

Apesar da pouca atenção prestada no passado às experiências emocionais positivas, nos últimos anos tem-se verificado uma crescente dedicação ao tema em Portugal. Nesta linha de interesse, o presente estudo visa explorar quais os acontecimentos positivos mais frequentes na vida de adolescentes e adultos, as emoções positivas a eles associadas e as estratégias de *savoring* utilizadas para potenciar e/ou prolongar essas emoções, visando ainda explorar a existência de diferenças nas variáveis em estudo em função do sexo. Participaram neste estudo 131 estudantes do ensino secundário e 111 adultos. Os dados foram recolhidos através da aplicação da Escala de Vivência de Experiências Positivas e analisados recorrendo essencialmente à análise de conteúdo e ao Teste Qui-quadrado de Pearson. Os resultados revelaram que os adolescentes valorizaram sobretudo acontecimentos relacionados com as relações com os amigos, experimentaram mais frequentemente emoções de felicidade face aos acontecimentos referidos e recorreram a uma diversidade de estratégias de *savoring* para regular as suas emoções positivas, das quais se destacaram as estratégias “Sócio-relacionais”. Os adultos privilegiaram acontecimentos relacionados com experiências e sucessos pessoais e profissionais, experimentaram mais frequentemente sentimentos de alegria, e recorreram também a uma variedade de estratégias de *savoring*, destacando-se as “Cognitivas”. As estratégias adotadas mostram-se bastante eficazes em ambos os grupos de participantes. Foram identificadas algumas diferenças nas emoções sentidas de acordo com os acontecimentos positivos em específico, quer para os adolescentes, quer para os adultos. Por exemplo, os adolescentes que referiram acontecimentos positivos de “Relação com os amigos” apresentaram significativamente maior probabilidade do que os que não os referiram de se sentir divertidos e significativamente menor probabilidade de assinalar emoções como orgulhoso ou encantado. Foram ainda encontradas algumas diferenças em função do sexo: (a)

em relação às emoções experimentadas, no caso dos adultos, e (b) em relação aos acontecimentos positivos, no caso dos adolescentes.

Palavras-chave: acontecimentos positivos, estratégias de savoring, bem-estar, adolescentes, adultos.

Abstract

Despite the little attention paid in the past to positive emotional experiences, in recent years there has been a growing dedication to this issue in Portugal. In this line of interest, this study aims to explore what are the most frequent positive events in adolescents and adults' lives, positive emotions associated with them and savoring strategies used to enhance or prolong these emotions, and to explore the existence of differences in study variables according to gender. Participants in this study were 131 high school students and 111 adults. Data collection was done through the Living Positive Experiences Scale. Data were analyzed mainly through content analysis procedures and the Pearson's chi-square test. The results show that teenagers especially appreciated events related with relationships with friends, experienced emotions of happiness and used a variety of savoring strategies to regulate their positive emotions, mainly "socio- relational" strategies. Adults emphasized events related to personal and professional experiences and successes, experienced feelings of joy, and also used a variety of savoring strategies, highlighting "Cognitive" strategies. The strategies adopted proved to be quite effective in both groups of participants. It was identified some differences in emotions accordingly to specific positive events either for teenagers and adults. For instance, adolescents who reported "Relationship with friends" as positive event showed significantly increased likelihood than those who didn't mentioned it in feel amused, and significantly less likelihood to show emotions as proud or delighted. Some differences were found according to gender: (a) for adults in the emotions experienced, and (b) for adolescents in the positive events reported.

Keywords: positive events, savoring strategies, well-being, teenagers, adults

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	iii
Abstract	v
Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento Teórico	3
Experiências/acontecimentos positivos e bem-estar	3
Emoções positivas e bem-estar	4
Conceito e Modelo de Savoring de Bryant e Veroff	8
Experiências de savoring	9
Processos de savoring	11
Estratégias de savoring	12
Savoring na adolescência.....	16
Savoring na idade adulta.....	18
Questões de Investigação	19
Participantes	20
Instrumentos	20
Procedimento de recolha de dados	24
Procedimento de análise de dados.....	26
Capítulo III – Apresentação e Discussão de Resultados	29
Apresentação de Resultados.....	29
Acontecimentos positivos em adolescentes.....	29

Emoções positivas em adolescentes	32
Diferenças nas emoções em função dos acontecimentos positivos	33
Estratégias de savoring em adolescentes	34
Eficácia percebida em relação às estratégias de savoring utilizadas	52
Diferenças entre as variáveis em estudo em função do sexo (adolescentes).....	53
Acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de savoring em adultos	54
Acontecimentos positivos em adultos	54
Emoções positivas em adultos	58
Diferenças nas emoções em função dos acontecimentos positivos	59
Estratégias de savoring em adultos.....	61
Eficácia percebida em relação às estratégias de savoring utilizadas	78
Diferenças entre as variáveis em estudo em função do sexo (adultos)	79
Comparação entre os resultados obtidos para os adolescentes e adultos	80
Discussão.....	82
Capítulo IV – Conclusões, limitações e pistas para investigações futuras.....	91
Conclusões	91
Limitações e pistas para investigações futuras.....	93
Referências Bibliográficas.....	95
Lista de Anexos	100

Introdução

O estudo do bem-estar foi, no passado, negligenciado pela psicologia. Os psicólogos focaram-se maioritariamente no estudo da psicopatologia e no desenvolvimento de estratégias de tratamento, sendo que a conceptualização predominante de bem-estar se baseava no modelo da doença, em que a saúde era definida pela simples ausência de doença (Park, 2004). Na segunda metade do século XX, o foco de estudo da saúde mental foi na depressão, no *distress* e nas formas de lidar com a adversidade, e pouco se exploraram os aspetos mais positivos, como as condições que conduzem a elevados níveis de felicidade (Gable & Haidt, 2005).

Contudo, com o movimento da Psicologia Positiva, começaram-se a explorar essas áreas mais negligenciadas e verificou-se uma crescente dedicação ao “outro lado da moeda”. Neste sentido, “a psicologia positiva é o estudo das condições e dos processos que contribuem para um funcionamento ótimo (*flourishing*) das pessoas, grupos e instituições” (Gable & Haidt, 2005, p. 104). Uma das suas grandes preocupações passa por ajudar os indivíduos a serem mais felizes, otimistas e satisfeitos com a vida, pretendendo também tornar a vida das pessoas melhor através da descoberta das condições que proporcionam esta felicidade, otimismo e satisfação (Csikszentmihalyi, 2009). No entanto, de acordo com Csikszentmihalyi (2009), tem sido prestada pouca atenção às condições que proporcionam experiências positivas.

As nossas experiências emocionais positivas são continuamente reguladas e da forma como as regulamos depende o seu impacto no bem-estar (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010). O estudo sobre os processos de regulação das emoções positivas é ainda bastante incipiente, mas nos últimos anos Bryant e colaboradores (Bryant & Veroff, 2007; Bryant, Chadwick, & Katharina, 2011) propuseram um modelo de experiências emocionais

positivas no qual incluíram o conceito de *savoring*¹, definido como o processo através do qual as experiências emocionais positivas podem ser prolongadas e potenciadas (Bryant, 1989). Apesar do carácter inovador e da riqueza conceptual deste modelo (Bryant & Veroff, 2007), a sua validação empírica está em grande medida por realizar.

Neste contexto, o presente estudo pretende contribuir para uma melhor compreensão sobre quais são os acontecimentos positivos mais frequentes na vida dos adolescentes (estudantes do ensino secundário) e adultos, as emoções positivas a eles associadas e as estratégias de *savoring* utilizadas para potenciar e/ou prolongar essas emoções.

Este trabalho é assim constituído por quatro capítulos. No primeiro, relativo ao enquadramento teórico, são apresentados os principais modelos e conceitos de acontecimentos positivos, emoções positivas e de *savoring*, relacionando-os com o bem-estar. As questões de investigação que orientam o presente estudo são ainda parte integrante deste primeiro capítulo. No segundo, é abordado o método utilizado, caracterizando a amostra de participantes que integrou o estudo empírico, os instrumentos de recolha de dados e os procedimentos de recolha e de análise de dados. O terceiro capítulo visa a apresentação e discussão de resultados. Por fim, no quarto e último capítulo, apresenta-se as principais conclusões deste estudo, as suas limitações e pistas para investigações futuras.

¹ Dada a dificuldade em encontrar a palavra portuguesa que melhor traduz o conceito de *savoring*, tendo em conta a explicação do mesmo, optámos por traduzi-lo como a capacidade para desfrutar. Contudo, ao longo deste trabalho será utilizado o termo originalmente apresentado pelos autores – *Savoring*.

Capítulo I - Enquadramento Teórico

Experiências/acontecimentos positivos e bem-estar

Apesar da ênfase tradicionalmente dada na Psicologia à disfunção e à psicopatologia, na verdade os acontecimentos de vida positivos ocorrem mais frequentemente do que os negativos e revelam ter resultados significativos e positivos a longo-prazo na vida das pessoas (Gable & Haidt, 2005).

Paralelamente aos grandes acontecimentos de vida, os acontecimentos ou experiências positivas ocorrem, frequentemente, no dia-a-dia das pessoas tendo origem, em grande parte, na interação com o mundo físico e social. Os acontecimentos diários positivos (*daily uplifts*) são uma peça fundamental para uma vida agradável e diversos estudos sugerem que o aumento do número de acontecimentos positivos está associado a resultados positivos, como o desenvolvimento positivo (Park, 2004), o bem-estar, a qualidade de vida (Strand, Reich & Zautra, 2009; Reich & Zautra, 1983) e a saúde mental das pessoas (Zautra & Reich, 1981). Efetivamente, os acontecimentos de vida positivos contribuem para o desenvolvimento do afeto positivo e da satisfação com a vida que, enquanto componentes do bem-estar subjetivo, têm um papel importante no desenvolvimento positivo, estando também relacionados com a boa adaptação e saúde mental entre os jovens (Park, 2004). Zautra e Reich (1981) puderam ainda constatar os efeitos dos acontecimentos positivos em indicadores de saúde mental positiva, tais como a percepção de agradabilidade dos acontecimentos diários e de qualidade de vida.

Desta forma, Mccullough, Huebner e Laughlin (2000) consideram os acontecimentos positivos diários como cruciais na compreensão do bem-estar subjetivo dos adolescentes e sugerem ainda a possibilidade de intervenções designadas a maximizar as oportunidades para

experimentar acontecimentos positivos diários, podendo assim resultar num aumento na satisfação com a vida e no afeto positivo (McCullough, Huebner & Laughlin, 2000). A experiência de tais acontecimentos em ambiente de família, pares, escola e comunidade poderá também ter impacto no desenvolvimento positivo dos jovens (Park, 2004).

Alguns estudos têm identificado acontecimentos positivos que ocorrem mais frequentemente na vida das pessoas. A título de exemplo, um estudo realizado por Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus (1981) revelou que, de um modo geral, os acontecimentos positivos mais frequentemente referidos por adultos incluem: relacionar-se bem com o conjugue; relacionar-se bem com os amigos; completar uma tarefa; sentir-se saudável; dormir o suficiente; comer fora; cumprir as suas responsabilidades; visitar, telefonar ou escrever a alguém; passar tempo com a família; estar em casa agradavelmente. Paralelamente, um estudo conduzido por Carvalho (2009) com adolescentes portugueses revelou que os acontecimentos positivos por eles mais referidos estão relacionados com o bom desempenho e com a relação com os amigos sendo que, de seguida, surgem as relações de namoro, as atividades de lazer e as atividades com familiares.

Emoções positivas e bem-estar

De acordo com Bryant (1989), em resposta aos acontecimentos positivos as pessoas avaliam a sua capacidade para obter resultados positivos e para experimentar sentimentos positivos, estando assim estes acontecimentos diretamente relacionados com as emoções positivas.

As emoções positivas são uma peça fundamental da Psicologia Positiva já que constituem marcadores de um bem-estar ótimo (Fredrickson, 2001; 2002). As emoções positivas são respostas positivas do organismo face a estímulos do meio, constituindo uma

resposta caracterizada por sensações subjetivas de bem-estar (Moreira, 2004) e que contribuem para que a vida das pessoas se torne mais agradável (Cohn & Fredrickson, 2009).

No passado, a psicologia preocupou-se mais com as emoções negativas, tais como a ansiedade e a depressão, deixando de lado emoções como a felicidade e a satisfação (Myer&Diener, 1995), bem como o amor, a alegria e o interesse, emoções estas que estão associadas a um sentimento subjetivo agradável (Fredrickson, 1998; 2003). A tendência para estudar algo que pode colocar em risco o bem-estar das pessoas parecia sobrepor-se ao estudo dos aspetos mais positivos da vida. Apesar de as emoções positivas não parecerem ser tão necessárias para a sobrevivência imediata como o são o medo, a raiva ou a culpa (Fredrickson, 2003), na verdade, desempenham um papel adaptativo fundamental em circunstâncias que não são ameaçadoras à vida (Reschly, Huebner, Appleton & Antaramian, 2008), ajudando-nos a “tirar proveito das inúmeras oportunidades da vida” (Fredrickson & Cohn, 2008, p.781).

Dada a grande diversidade das respostas emocionais do ser humano, alguns autores têm recorrido a tipologias de emoções que distinguem categorias específicas de emoções dentro destas dimensões mais amplas de emoções negativas e positivas. Por exemplo, Moreira e Canaipa 2007) consideram quatro categorias de emoções positivas: na categoria de “Emoções de Ativação Positiva”, que se relacionam com energia positiva e impulso para a ação, incluem a emoção positiva “ousado”; “determinado” é incluída nas “Emoções de Auto-eficácia” ligadas à valorização pessoal, determinação, sensação de competência e envolvimento na realização de uma tarefa; as “Emoções Pró-Sociais” relacionam-se com sentimentos positivos em relação aos outros, sendo que “amável” é uma das emoções desta categoria; as “Emoções de Serenidade” relacionam-se com estados de tranquilidade e de equilíbrio interior e incluem a emoção positiva “calmo” (Moreira & Canaipa, 2007).

Vários estudos têm demonstrado que as emoções positivas estão associadas a inúmeros benefícios na vida das pessoas em vários domínios: ao nível da saúde (Fredrickson &

Levenson, 1998; Cohen et al., 2003; Kubzansky et al., 2002) e longevidade (Danner, Snowdon & Friesen, 2001); ao nível das relações pessoais (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005); ao nível do trabalho (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). No que se refere à aprendizagem, as emoções positivas desempenham também um papel fundamental, pois permitem um maior envolvimento dos estudantes à escola (Reschly et al., 2008) estando também associadas ao *coping* adaptativo - estratégias de *coping* cognitivas (i.e. resolução de problemas) e comportamentais (i.e. procura de apoio social) ampliadas - que, por sua vez, está também associado ao envolvimento dos alunos. As emoções positivas surgem também relacionadas com mais recursos pessoais e ambientais, tais como um maior envolvimento com as atividades escolares e mais relações de apoio com os professores, recursos estes vitais para o sucesso escolar (Reschly et al., 2008), o que, como veremos mais à frente, está de acordo com a teoria *broaden and build* das emoções positivas de Fredrickson (1998). Assim, de acordo com Fredrickson (2002), o cultivo de emoções positivas em nós próprios e nos que nos rodeiam revela-se fundamental, de modo a que, ao longo do tempo, seja possível alcançar um maior crescimento psicológico e uma melhoria na saúde física e psicológica. Os modelos tradicionais das emoções parecem não enquadrar adequadamente as emoções positivas, pois focam-se maioritariamente em tendências de ação específicas que são características das emoções negativas. Neste sentido, incluir as emoções positivas nestes modelos mais tradicionais parece tender ainda mais para a sua marginalização (Fredrickson, 2002).

Broaden and Build Theory of Positive Emotions (Fredrickson, 1998)

A teoria *broaden-and-build* das emoções positivas (Fredrickson, 1998) explora o papel que as emoções positivas desempenham no processo de adaptação humana. Fredrickson (1998) propõe que as emoções positivas “ampliam” (*broaden*) os repertórios de pensamento-ação momentâneos, levando a ações que “constroem” (*build*) recursos pessoais duradouros. Assim,

contrariamente às emoções negativas que restringem o nosso repertório de pensamento-ação, as emoções positivas servem para expandir os nossos pensamentos e comportamentos, levando a tendências de resposta mais flexíveis que, por sua vez, ajudam a construir recursos pessoais. Estes recursos incluem recursos físicos (e.g. melhoria da saúde, longevidade), intelectuais (e.g. complexidade intelectual, conhecimento especializado), psicológicos (e.g. criatividade, resiliência, otimismo) e sociais (e.g. relações de amizade, redes de apoio social). Portanto, apesar de temporárias e transitórias, as emoções positivas estimulam uma diversidade de ações que, ao longo do tempo, permitem a construção de recursos pessoais duradouros (Cohn & Fredrickson, 2009). Estes recursos contribuem para uma melhoria na capacidade de lidar com as mais variadas adversidades que vamos enfrentando ao longo da vida (Strand, Reich & Zautra, 2009), desempenhando assim um papel fulcral no crescimento e desenvolvimento pessoal (Fredrickson, 2003). De facto, Park (2004) refere que a construção de recursos cognitivos, psicológicos e sociais constitui o objetivo principal dos programas para jovens, uma vez que os preparam para a sua caminhada pela vida, ultrapassar obstáculos e alcançar o sucesso, sugerindo desta forma que as emoções positivas podem constituir um elemento central nestes programas.

Adicionalmente, a experiência frequente de emoções positivas produz o que Fredrickson e Joiner (2002) referem como espirais ascendentes em direção ao bem-estar emocional. Significa isto que os efeitos sequenciais das emoções positivas de amplificação - de pensamentos e ações - e de construção - de recursos pessoais - conduzem a um aumento na probabilidade de ocorrência de novas experiências de emoções positivas no futuro. Assim, “as emoções positivas fazem mais do que simplesmente sentir bem no presente, as experiências de emoções positivas aumentam também a probabilidade de que as pessoas se irão sentir bem no futuro” (Fredrickson & Joiner, 2002, p. 175).

Conceito e Modelo de Savoring de Bryant e Veroff

Como vimos até agora, viver acontecimentos positivos e experimentar emoções positivas estão relacionados com o bem-estar. No entanto, alcançar esse bem-estar depende da forma como regulamos as nossas experiências positivas. Neste sentido, Bryant e Veroff (2007) propõem um novo modelo para melhor compreender a forma como se vive os acontecimentos positivos, onde a regulação emocional das emoções positivas ganha especial relevância.

De acordo com Bryant e Veroff (2007), uma capacidade vital do ser humano refere-se ao lidar de forma adaptativa com as várias adversidades da vida, mas ter a capacidade de desfrutar a vida é também fundamental para que se possa alcançar a satisfação, o bem-estar e a felicidade plena. Bryant e Veroff (2007), autores do *Modelo de Savoring*, a partir dos seus estudos sobre saúde mental subjetiva refletem sobre uma lacuna na literatura do bem-estar psicológico, uma vez que o processo de *coping* parecia não ter um equivalente positivo, correspondente aos processos através dos quais as pessoas tiram proveito da vida. Os autores referem que as pessoas têm a capacidade de se envolverem, apreciarem e potenciarem as suas experiências positivas, pois envolvem-se ativamente em pensamentos e comportamentos que influenciam a forma como as experiências são sentidas. Neste sentido, propõem o conceito de savoring, equacionando-o como os processos através dos quais o ser humano pode potenciar as suas experiências positivas. Bryant e Veroff (2007) referem que existe uma variedade infinita de situações que as pessoas podem desfrutar e alertam para a diferença entre prazer e savoring, uma vez que o segundo requer uma atenção consciente dos sentimentos positivos experimentados.

Segundo Bryant e Veroff (2007), os processos de savoring desempenham essencialmente três funções básicas distintas: o prolongamento da experiência positiva, a sua intensificação e promoção. Os autores referem que estas funções ajudam a compreender a

forma como as pessoas gerem as suas emoções, de modo a que a sua vida se torne mais agradável.

De acordo com os autores, os processos de savoring assentam em três pressupostos fundamentais: (1) a existência de uma atenção consciente, centrada na experiência positiva; (2) uma libertação das necessidades pessoais e de estima, uma vez que as preocupações podem interferir e bloquear a ocorrência do savoring; (3) um processo correspondente ao momento, ou seja, um sentido imediato do que está a ser experimentado no “aqui e agora”, embora possamos desfrutar (*savor*) por reminiscência (de experiências passadas) ou por antecipação (de experiências futuras).

O modelo conceptual de savoring de Bryant e Veroff (2007) engloba três dimensões importantes: as experiências, os processos e as estratégias de savoring. Estes três conceitos, abordados de seguida, ajudam-nos a compreender de forma mais elaborada o processo de savoring.

Experiências de savoring

Segundo Bryant e Veroff (2007), uma experiência de savoring diz respeito à totalidade das sensações, percepções, comportamentos, pensamentos e emoções de um indivíduo quando aprecia um estímulo, resultado ou acontecimento positivo, em conjunto com as características ambientais e situacionais daquele momento.

As experiências de savoring não envolvem apenas acontecimentos sensoriais, uma vez que se pode desfrutar um estado psicológico sem que haja uma conexão clara com os acontecimentos sensoriais como a visão ou a audição. Existem diversas associações cognitivas que podem ser vividas ao mesmo tempo que se experimenta um fenómeno sensorial. Por exemplo, quando alguém desfruta da beleza de uma pintura, o prazer pode não ser apenas

despertado pela imagem visual que a pintura evoca, mas também por várias associações que podem ser evocadas pela mesma.

Para compreender a natureza de uma experiência subjetiva, é importante considerar o foco de atenção dominante. Deste modo, quando um acontecimento positivo está a ser desfrutado, a atenção pode ser focada no mundo (externo) ou focada no *self* (interno, que implica um maior sentido de responsabilidade pessoal), embora a maioria das experiências de savoring não seja totalmente de um ou outro tipo (Bryant & Veroff, 2007). No savoring focado no mundo, a fonte de sentimentos positivos é primeiramente identificada com algo ou alguém fora do indivíduo (e.g., estar impressionado com um magnífico pôr do sol). Nestas experiências, o savoring é muitas vezes experimentado como uma resposta positiva involuntária e incontrolável a um estímulo externo. No savoring focado no *self*, por seu turno, algum aspeto da própria pessoa (e.g., um talento, personalidade, ou o corpo físico) pode tornar-se um objeto de savoring por si só, e os sentimentos positivos são primeiramente percebidos como tendo origem no *self* (e.g., orgulho em ganhar um concurso) (Bryant & Veroff, 2007). As experiências de savoring focadas no *self* podem estar relacionadas com pensamentos, sentimentos, sensações psicofisiológicas ou comportamentos, sempre estímulos internos. Contudo, todas as experiências de savoring, quer centradas no mundo quer no *self*, implicam um foco da pessoa em si mesma, uma vez que é necessário que exista atenção ao que se está a sentir para que ocorra savoring.

Adicionalmente, Bryant e Veroff (2007) distinguem também experiências de savoring que envolvem primeiramente *reflexão cognitiva*, em que o indivíduo reflete sobre a sua experiência subjetiva, e que envolvem *absorção experiencial*, caracterizada por uma minimização da reflexão em detrimento da absorção perceptiva.

Processos de savoring

Os processos de savoring correspondem a sequências de operações mentais ou físicas que se desenrolam ao longo do tempo e transformam um estímulo ou acontecimento positivo em sentimentos positivos aos quais a pessoa dá atenção e desfruta (Bryant & Veroff, 2007). Através da combinação entre o foco atencional centrado no mundo/*self*, e a reflexão cognitiva / absorção experiencial, Bryant e Veroff (2007) definiram quatro processos de savoring: agradecimento, admiração, deleitamento e encantamento.

De acordo com os autores, diferentes processos de savoring regulam diferentes estados emocionais positivos. Por exemplo, o processo de savoring de agradecimento (*thanksgiving*) regula a gratidão, o de admiração (*marveling*) regula a reverência, o de deleitamento (*basking*) regula o orgulho, e o de encantamento (*luxuriating*) regula o prazer físico. Deste modo, o processo de agradecimento diz respeito a um sentimento de gratidão relativamente a bênçãos, ofertas, ou realizações, em que é expresso o apreço aos outros, ao destino ou a entidades divinas, uma vez que é atribuído a fatores externos. No processo de admiração tal como no de agradecimento, há uma descentração do *self* e uma concentração em algo exterior. Neste caso, o estado experimentado é de admiração perante algo maravilhoso. Por seu turno, o processo de deleitamento está ligado ao sentimento de orgulho face a uma realização que é reconhecida pelo próprio ou pelos outros, e a responsabilidade é atribuída ao próprio. Por último, o processo de encantamento é uma outra forma de savoring focado no *self* e envolve o sentimento de prazer físico, alcançado através de atividades que satisfazem o corpo.

Os processos de savoring de agradecimento e deleitamento envolvem principalmente a reflexão cognitiva, enquanto os processos de admiração e encantamento envolvem a absorção experiencial. No que refere ao enfoque da atenção, os processos de agradecimento e de admiração são maioritariamente centrados no *self* e os de deleitamento e encantamento centrados no mundo.

Estratégias de savoring

As estratégias de savoring dizem respeito ao que a pessoa faz quando desfruta (*savor*) uma experiência positiva, de forma a potenciar ou prolongar essa mesma experiência. Existem inúmeras estratégias a que as pessoas recorrem quando experimentam experiências positivas, no entanto, na maior parte das vezes, não estão conscientes da sua utilização.

Bryant e Veroff (2007), após vários estudos maioritariamente com estudantes do ensino superior, identificaram um conjunto de pensamentos e comportamentos adotados pelas pessoas quando vivenciam um acontecimento positivo e que foram organizados em dez dimensões ou categorias básicas. De entre este conjunto de estratégias, sete delas são essencialmente cognitivas e incluem a construção de memórias, auto congratulação, intensificação sensorial-percetiva, comparação, consciência temporal, percepção de benefícios e ainda uma última, o pensamento desmancha prazer, que é também cognitiva mas que ao contrário das anteriores interfere com o processo de savoring em vez de o favorecer. Para além destes sete tipos de estratégias, Bryant e Veroff (2007) identificaram ainda outras três que são essencialmente respostas comportamentais e que se denominam de comportamento manifesto, partilha com os outros e absorção. De seguida, são apresentados estes dez tipos de estratégias referidas por Bryant e Veroff (2007).

1. Partilha com os outros

As estratégias desta dimensão são paralelas ao uso de apoio social, enquanto estratégia de *coping* para lidar com o *stress*. Enquanto resposta de savoring, podemos considerar o exemplo da procura dos outros para partilhar com eles a experiência. Esta é uma estratégia muito utilizada pelos adolescentes, mostrando-se de especial importância uma vez que recorrem mais à sua rede social para desfrutar as experiências positivas do que para lidar com

as experiências negativas e que, para além disso, o apoio social promove melhor o bem-estar positivo do que reduz o *distress* subjetivo (Meehan, Durlak, & Bryan, 1993, cit. por Bryant & Veroff, 2007).

A pessoa com quem se partilha experiência não tem que estar fisicamente presente quando se vivencia a experiência, sendo que o simples pensar sobre partilhar a memória do acontecimento mais tarde com os outros faz parte da estratégia de partilha com os outros. Neste sentido, a partilha de uma experiência prazerosa, ou desejar fazê-lo, faz dela uma experiência mais agradável (Bryant & Veroff, 2007).

2. *Construção de memórias*

A estratégia de construção de memórias refere-se ao armazenar mentalmente imagens (fotografias mentais) para recordar mais tarde. Esta é uma forma de savoring através da qual as pessoas destacam os aspetos mais agradáveis das experiências positivas. É através deste processo que as pessoas formam memórias mais vivas e claras, o que permite uma maior facilidade de recordação e posterior partilha com os outros. Paralelamente, esta estratégia parece estar moderadamente correlacionada com a de “partilha com os outros”, uma vez que uma maior capacidade para construir memórias está associada com uma maior capacidade para partilhar estas memórias com os outros.

3. *Auto congratulação*

Esta é uma estratégia de savoring cognitiva em que o indivíduo se elogia ou glorifica a si próprio, elevando um sentimento de orgulho e autossatisfação em resposta à experiência positiva. É o caso de uma pessoa que diz para si própria o quão orgulhosa está de si ou como os outros deveriam estar impressionados com ela. Assim, Bryant e Veroff, (2007), consideram que esta forma de savoring ocorre mais frequentemente em resposta a realizações pessoais.

4. *Intensificação sensorial-perceptiva*

As estratégias de intensificação sensorial-perceptiva referem-se à intensificação do prazer através do enfoque em determinados estímulos da situação, bloqueando todos os outros. Esta resposta baseia-se na premissa de que a competição entre estímulos sensoriais pode interromper o fluir da experiência positiva, resultando num enfraquecimento do savoring. Por outro lado, ao bloquear as outras distrações, a atenção é dirigida para os aspetos agradáveis da experiência em si, reforçando assim o savoring.

5. *Comparação*

A comparação é uma estratégia cognitiva que consiste em contrastar os nossos sentimentos com os dos outros, comparar a situação atual com momentos semelhantes no passado ou com o que imaginamos que poderia ser e, neste sentido, se a comparação for favorável ao indivíduo pode potenciar os sentimentos positivos. No entanto, esta estratégia pode também enfraquecer o prazer, diminuindo a capacidade de disfrutar da experiência, caso a comparação não seja favorável ao indivíduo. Neste sentido, se pretendemos potenciar o savoring, é necessário ser seletivo nas comparações efetuadas.

6. *Absorção*

As estratégias desta dimensão implicam uma imersão total na experiência do acontecimento positivo, onde apenas interessa o momento presente. De acordo com Bryant e Veroff (2007), esta estratégia assemelha-se ao conceito de *flow* (fluir) proposto por Czikszentmihalyi (1975, 1990, 2002, cit. por Bryant & Veroff, 2007), no que respeita à ausência de autoconsciência e perda de noção de tempo e espaço. Assim, o savoring através da absorção implica um evitamento deliberado da reflexão cognitiva e da associação intelectual,

a favor de uma focalização na experiência do acontecimento positivo enquanto este decorre (Bryant&Veroff, 2007).

7. *Comportamento manifesto*

Em contraste com as estratégias de savoring cognitivas, esta é uma estratégia puramente comportamental. Implica manifestações físicas ou externas dos sentimentos que são expressos através do saltar, dançar, rir alto, fazer sons verbais de apreciação, etc. Estas respostas podem ser automáticas ou deliberadas. De acordo com estudos anteriores, Bryant e Veroff (2007) referem que através da expressão externa dos sentimentos, as pessoas podem intensificar esses mesmos sentimentos.

8. *Consciência temporal*

Esta estratégia, puramente cognitiva, implica uma noção consciente da passagem do tempo e consiste em pensar num momento agradável passado ou mesmo futuro, em que algo positivo irá acontecer, desejando de forma consciente que o momento se prolongue. Durante este tipo de estratégia, o indivíduo lembra-se que a experiência é transitória, deseja que possa durar para sempre ou diz para si próprio que deve disfrutar dela no aqui e agora, o que pode acontecer de forma deliberada (Bryant & Veroff, 2007).

9. *Perceção de benefícios*

A perceção de benefícios refere-se ao lembrar a si próprio da boa sorte, pensando sobre o quão afortunada a pessoa é. Mas isto exige o reconhecimento daquilo pelo qual se está agradecido, bem como a identificação da fonte do benefício e ainda a existência de uma ligação entre a gratidão e a fonte percebida. Deste modo, a qualidade afetiva das experiências de savoring pode ser melhorada pela reflexão sobre os nossos benefícios em relação às várias experiências (Bryant&Veroff, 2007).

10. *Pensamento desmancha-prazer*

Ao contrário de todas as outras estratégias que temos visto até agora, esta é uma forma de pensamento que diminui e pode mesmo acabar com o prazer experimentado. O pensamento desmancha-prazer é uma dimensão de savoring cognitivo negativo e que interfere com o processo de savoring em vez de o promover. Estratégias deste tipo podem ser, por exemplo, lembrarmo-nos de outros sítios onde deveríamos estar e outras coisas que deveríamos estar a fazer, ou pensar em diferentes maneiras de o acontecimento positivo poder ser melhor (Bryant & Veroff, 2007).

Savoring na adolescência

De acordo com Bryant e Veroff (2007), existe uma forte base teórica que sustenta a ideia de que o processo de savoring se torna proeminente na adolescência. Muitos autores referem que a adolescência é uma fase de desenvolvimento em que se dá a formação da identidade e se começa a consolidar a perspetiva do *self* enquanto continuum integrado com passado, presente e futuro. Com o processo de formação da identidade, os adolescentes tornam-se imersos em pensamentos sobre o *self* em relação às outras pessoas. A adolescência é um tempo de escolha deliberada dos amigos e pares, de descobrir paixões e prazeres e de se comprometer com estilos de vida e formas de estar. Todos estes processos envolvem uma autorreflexão profunda e é no meio dos pensamentos sobre sentimentos que os *insights* sobre savoring podem ocorrer. De acordo com os autores, é com a entrada no estágio das operações formais que o savoring se desenvolve, pois as mudanças de desenvolvimento permitem ao adolescente adotar uma variedade de orientações temporais ao disfrutar de uma experiência positiva. Para além disso, neste estágio, os adolescentes têm já uma capacidade de pensamento abstrato necessária para se envolverem em construção de memórias como um meio facilitador

da reminiscência tardia, para planejar e antecipar momentos agradáveis, para reinterpretar os resultados positivos como bênçãos, para comparar a sua própria experiência com o que os outros estão a experimentar, congratularem-se a si próprios pelos seus sucessos, e contemplarem as maravilhas do universo.

De acordo com Harter (1998, cit. por Bryant & Veroff, 2007), a consciência expandida e os altos níveis de raciocínio abstrato nos adolescentes estão também associados com o intenso interesse em formar relações sociais e na definição do *self* em relação aos outros. É durante a adolescência que os jovens aprendem a gerir os seus recursos sociais de forma a otimizar as suas experiências positivas, e este despertar social pode resultar da necessidade de os jovens partilharem experiências positivas com os amigos. Neste sentido, Bryant e Veroff (2007) esperam que a estratégia de savoring de partilha com os outros surja como dominante para desfrutar os acontecimentos positivos durante a adolescência.

A partir de um estudo empírico sobre savoring, com uma amostra de adolescentes, Meehan e colaboradores (1993, cit. por Bryant & Veroff, 2007) constataram que o apoio social está mais fortemente relacionado com as crenças de savoring do que com as crenças de *coping*, o que sugere que o apoio social funciona mais como um recurso para aumentar o prazer das experiências positivas dos adolescentes, do que como uma ferramenta para ajudá-los a lidar com a adversidade. Portanto, o savoring não constitui apenas um aspeto de interesse para os adolescentes, mas as relações com os outros estão fortemente ligadas com savoring nas suas vidas.

Existem ainda alguns estudos portugueses que, nos últimos anos, se têm debruçado sobre o savoring na adolescência. A título de exemplo, temos o estudo de Carvalho (2009) sobre a relação entre as crenças, as estratégias de savoring e o bem-estar nos adolescentes. Este estudo revelou que as estratégias de savoring de construção de memórias, partilha com os outros e a auto congratulação foram as mais frequentemente utilizadas pelos jovens, seguindo-

se a consciência temporal e o comportamento manifesto. O pensamento desmancha prazer foi utilizado “poucas vezes” pelos adolescentes da respectiva amostra.

Na mesma linha de interesse, Cepeda (2009) debruçou-se sobre os processos de *coping* e de *savoring* e a agressividade na adaptação acadêmica e social dos adolescentes à escola. Por fim, Tristão (2009) estudou a influência dos estilos parentais percebidos pelos adolescentes nas estratégias de *coping* e de *savoring* utilizadas.

Savoring na idade adulta

Bryant e Veroff (2007) consideram que o *savoring* está mais dominante na adolescência do que na idade adulta, uma vez que nesta etapa de desenvolvimento as pessoas estão mais ocupadas. Apesar de as pessoas terem recursos e poderem experimentar processos de *savoring*, a falta de tempo impede-as de desfrutar e, apenas quando estão mais velhas e não têm tantas responsabilidades, poderão voltar a desfrutar como quando eram adolescentes. Com o passar dos anos, as pessoas percebem que, ao longo da vida, se têm confrontado com muitas exigências e dificuldades, juntamente com os prazeres que têm desfrutado. É talvez esta compreensão que coloca um novo olhar sobre o *savoring* e é então que as pessoas mais velhas conseguem se orientar de modo a aproveitar ao máximo o tempo que lhes resta para viver.

Questões de Investigação

Em seguimento ao que temos vindo a abordar até agora, o presente estudo visa compreender quais são os acontecimentos que os adolescentes (alunos do ensino secundário) e os adultos (dos 18 aos 65 anos) referem como sendo mais positivos para si, bem como quais as emoções positivas que estão associadas a esses mesmos acontecimentos. Paralelamente, pretendemos também compreender quais as estratégias de savoring por eles utilizadas para intensificar ou prolongar as emoções positivas experimentadas. Neste sentido, consideramos como relevantes as seguintes questões de investigação:

QI 1. Quais são os acontecimentos que os adolescentes referem como mais positivos?

QI 2. Que emoções estão associadas aos acontecimentos que os adolescentes referem como mais positivos?

QI 3. Quais as estratégias de savoring utilizadas mais frequentemente pelos adolescentes para intensificar ou prolongar as emoções positivas e qual a sua eficácia?

QI 4. Haverá diferenças entre as variáveis em estudo (acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de savoring) em função do sexo?

QI 5. Quais são os acontecimentos que os adultos referem como mais positivos?

QI 6. Que emoções estão associadas aos acontecimentos que os adultos referem como mais positivos?

QI 7. Quais as estratégias de savoring utilizadas mais frequentemente pelos adultos para intensificar ou prolongar as emoções positivas e qual a sua eficácia?

QI 8. Existem diferenças de sexo nas variáveis em estudo?

Capítulo II – Método

Participantes

Com o objetivo de estudar os acontecimentos positivos, emoções positivas a estes associadas e estratégias de savoring em adolescentes (estudantes do ensino secundário) e adultos, a nossa amostra foi constituída por conveniência.

Assim, participaram neste estudo 131 estudantes do ensino secundário, de idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos ($M=16.58$ e $D.P=1.16$), dos quais 53.4% eram do sexo masculino e 46.6% do sexo feminino. Estes participantes frequentavam o 10º, 11º e 12º anos de escolaridade de uma escola pública (78.6%) e uma privada (21.4%).

Participaram igualmente neste estudo 111 adultos de idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ($M=34.05$ e $D.P=12.67$), dos quais 63.1% eram do sexo feminino e 36.9% do sexo masculino, formando assim uma amostra total de 243 participantes.

Instrumentos

Os acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de savoring utilizadas para desfrutar acontecimentos positivos foram medidos, quer no caso dos adultos, quer no caso dos adolescentes, através da *Escala de Vivência de Experiências Positivas*. Esta escala foi construída por Alexandra Marques Pinto e Maria João Alvarez, no âmbito do Projeto de Investigação *Experiências Emocionais Positivas*, desenvolvido na FPUL/ CIPUL desde 2010.

Ambas as escalas (adultos e ensino secundário) são muito semelhantes e constituídas por 4 Blocos de perguntas que se descrevem de seguida.

Escala de Vivência de Experiências Positivas (Adultos) (Anexo I)

O 1º bloco tinha em vista a identificação junto dos participantes de um acontecimento / experiência de vida positivo vividos nos 6 meses anteriores à data de resposta e incluía a seguinte questão aberta: “Pense nos acontecimentos (ou experiências) positivos que viveu nos últimos 6 meses. Refira, por favor, o acontecimento positivo que viveu e que foi mais desejável para si (indique apenas um)”.

O 2º bloco tinha em vista a recolha de informação mais detalhada sobre esse mesmo acontecimento / experiência de vida positivo. Nesse sentido, incluía uma questão aberta (“Por favor descreva esse acontecimento (ou experiência) positivo e indique a data aproximada em que ele ocorreu”) em que se pedia ao participante para descrever o acontecimento / experiência indicado no bloco anterior e referir a data aproximada em que ocorreu. Este bloco incluía também 8 perguntas sobre a avaliação cognitiva que o participante faz do referido acontecimento / experiência positivo ao longo de uma série de dimensões: grau de desejabilidade (pergunta 1 “Avalie em que medida este acontecimento (ou experiência) foi desejável para si” – a resposta a esta questão era avaliada através de uma escala de resposta de 1 a 10, em que 1 correspondia à “pior coisa que poderia acontecer” e 10 à “melhor coisa que poderia acontecer – e pergunta 6 “Em que medida desejava este acontecimento, antes de ocorrer?”, de acordo com uma escala de resposta de 1 a 10, em que 1 correspondia a “não muito” e 10 a “muitíssimo”); grau de responsabilidade pessoal / de outrem sobre esse acontecimento (pergunta 2 “Até que ponto foi pessoalmente responsável pela ocorrência deste acontecimento?”, pergunta 7 “Até que ponto o prazer deste acontecimento dependeu do que o Sr. / a Sra. fez?” e pergunta 8 “Em que medida o prazer deste acontecimento dependeu do que outros fizeram?” – as respostas a estas questões eram avaliadas através de uma escala de 1 a 10, em que 1 correspondia a “absolutamente nada” e 10 a “quase totalmente”); grau de previsibilidade do acontecimento (pergunta 3 “Em que medida este acontecimento era esperado

ou inesperado?” – a resposta a esta questão era avaliada de acordo com uma escala de resposta de 1 a 10, em que 1 correspondia a “não esperava que acontecesse” e 10 “esperava que acontecesse”); duração do acontecimento (pergunta 4 “Quando ocorreu, quanto tempo durou este acontecimento?” – de acordo com uma escala de resposta de 1 a 10, em que 1 correspondia a “durou pouco tempo” e 10 “durou muito tempo”); frequência relativa do acontecimento (pergunta 5 “Até que ponto considera este acontecimento raro na sua vida?” – de acordo com uma escala de resposta de 1 a 10, em que 1 correspondia a “não ocorre com muita frequência” e 10 “ocorre com muita frequência”). Estas 8 perguntas foram traduzidas e adaptadas a partir das 8 perguntas iniciais do questionário *The Ways of Savoring Checklist (WOSC)* (Bryant & Veroff, 2007).

O 2º bloco incluía ainda uma 9ª pergunta que tinha em vista recolher informação junto do participante sobre as emoções positivas experienciadas durante o acontecimento / experiência positivo vivido. Para tal, era fornecida ao participante uma lista de 16 emoções positivas solicitando-se que assinalasse aquela ou aquelas que esse acontecimento / experiência nele despertou. Esta lista incluía emoções como interessado, alegre, determinado, calmo, etc. Para a construção desta lista de emoções foram incluídos todos os sentimentos positivos da versão portuguesa do PANAS (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005), aos quais foram acrescentados alguns outros sentimentos: (a) do IEA-R (Moreira & Canaipa, 2007) foram acrescentados “Ousado” da categoria de “Emoções de Ativação Positiva” e “Calmo” da categoria “Emoções de Serenidade”, sendo que das restantes categorias “Emoções de Auto-Eficácia” e “Emoções Pró-Sociais” não foi acrescentado nenhum novo sentimento dado que o PANAS já incluía respetivamente “Determinado” e “Caloroso”; (b) como todas as emoções do PANAS são “*activated emotions*”, foram acrescentadas as 3 emoções da categoria “*deactivated emotions*” (Russel, 1980) que não estavam ainda incluídas e que correspondem a sereno, descontraído e relaxado, sendo que “calmo” tinha já sido incluído a partir do IEA-R.

O 3º bloco pretendia obter informação sobre as estratégias de savoring que o participante percebia ter usado para prolongar ou intensificar as emoções positivas associadas ao acontecimento de vida positivo anteriormente indicado e sobre o grau de eficácia percebida de cada uma dessas estratégias. Era constituído por uma explicação inicial, baseada na definição de Bryant & Veroff (2007) sobre o que são estratégias de savoring, e por uma pergunta aberta sobre as estratégias de savoring então utilizadas (“Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas. Quando viveu esse acontecimento (ou experiência) positivo fez alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas?”) à qual se seguia um quadro com espaço para 5 respostas sendo dada a indicação ao participante de que neles deveria escrever “(...) tudo o que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo para tentar prolongar ou intensificar as suas emoções positivas”. Para cada uma das respostas dadas o participante devia indicar “se o que fez ou pensou funcionou, isto é, se conseguiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas” numa escala de resposta fornecida para o efeito, de 1 a 5, em que 1 correspondia a “não funcionou”, 2 “funcionou pouco”, 3 “funcionou mais ou menos”, 4 “funcionou bastante” e 5 “funcionou muito”.

Por fim, esta escala incluía ainda um 4º bloco de dados sociodemográficos. Este bloco tinha em vista obter informação em relação aos seguintes aspetos: nacionalidade; sexo; idade; estado civil; nível de escolaridade; se professava alguma religião; última profissão exercida; profissão atual.

Escala de Vivência de Experiências Positivas (Ensino Secundário) (Anexo II)

A Escala de Vivência de Experiências Positivas relativa ao ensino secundário seguia uma lógica semelhante à dos adultos. Assim como anteriormente descrito, o 1º bloco tinha em vista a identificação junto dos participantes de um acontecimento / experiência de vida positivo vivido nos 6 meses anteriores à data de resposta, com a diferença de que aqui era fornecida uma lista de acontecimentos de vida positivos (e.g. começar a namorar, estar com os amigos, etc.) construída com base nos resultados obtidos por Carvalho (2009) na sua tese de mestrado sobre savoring com adolescentes. De acordo com a lista apresentada, era pedido que o participante sublinhasse apenas um acontecimento positivo.

O 2º bloco era idêntico ao questionário dos adultos, diferindo apenas na questão 9, que pretendia obter informação sobre as emoções positivas experienciadas durante o acontecimento / experiência positivo vivido. Neste caso, era fornecida ao participante uma lista de 12 emoções positivas que respeita o PANAS Child e incluía todas as emoções positivas descritas nesse questionário.

O 3º bloco seguia também a mesma lógica do 3º bloco do questionário dos adultos, tendo os mesmos objetivos e sendo constituído exatamente pelas mesmas questões.

Por fim, esta escala era constituída por um 4º bloco de dados sociodemográficos que tinha em vista obter informação sobre os seguintes dados do participante: sexo; idade; ano de escolaridade que frequenta; naturalidade; profissão do pai; profissão da mãe.

Procedimento de recolha de dados

Antes de mais, interessa referir que o Projeto de Investigação *Experiências Emocionais Positivas* em que este trabalho se insere foi anteriormente submetido ao Conselho Científico da FPUL que, à data, avaliava os projetos de investigação do ponto de vista científico e ético,

tendo a aplicação destas escalas em meio escolar sido também solicitada pela equipa do projeto à entidade do Ministério da Educação responsável pela monitorização de inquéritos em meio escolar (<http://mime.gepe.min-edu.pt/EntidadeRegisto.aspx>), a qual a autorizou.

Para a obtenção dos dados relativos aos acontecimentos positivos e emoções a eles associadas, bem como às estratégias de savoring utilizadas para desfrutar acontecimentos positivos nos adolescentes, foram selecionados dois estabelecimentos de ensino secundário, dos quais um correspondia a uma escola pública e o outro a um colégio privado. As escolas foram contactadas previamente e enviada uma carta de apresentação (Anexo III) dando a conhecer os objetivos do presente estudo, solicitando assim a colaboração da respetiva escola no preenchimento dos questionários. Após aceitação do pedido, foi enviada uma carta de consentimento informado (Anexo IV) aos encarregados de educação de forma a pedir a sua autorização para que o seu educando pudesse participar preenchendo um questionário na escola. A devolução da respetiva carta assinada era considerada como uma resposta afirmativa ao pedido. Após todo este procedimento, foi feita a deslocação até aos respetivos estabelecimentos de ensino, onde foram aplicados coletivamente, em sala de aula, os questionários que foram respondidos individualmente pelos alunos das turmas selecionadas. Os participantes foram informados sobre o objetivo do estudo, sendo-lhes garantida a confidencialidade e anonimato das suas respostas. Foram aplicados numa única sessão com a duração de aproximadamente 20 minutos.

Para a obtenção dos dados relativos aos adultos, o respetivo questionário foi submetido *online*, sendo inserido na plataforma www.freeonlinesurveys.com. De modo a assegurar que o seu preenchimento não levantava dificuldades, bem como recolher eventuais sugestões de alteração por parte dos participantes, foi feita inicialmente uma aplicação piloto junto de 5 participantes adultos. De forma a obter a amostra de adultos, o questionário foi divulgado de forma informal através de algumas redes sociais (*facebook*, *MSN*), onde foi explicado o

objetivo do presente estudo e a importância da sua participação no preenchimento do questionário.

Procedimento de análise de dados

De modo a analisar os dados recolhidos, foram utilizados fundamentalmente dois procedimentos de análise de dados: (a) análise de conteúdo (como técnica de análise para os dados qualitativos, obtidos através das respostas às questões de resposta aberta do questionário) e (b) o teste Qui-quadrado de Pearson, um procedimento de análise quantitativa.

a) Análise de conteúdo

A análise de conteúdo corresponde a um conjunto de técnicas de investigação muito frequentes em trabalhos de investigação educacional e que pretende lidar com comunicações (Esteves, 2006). No entanto, de todo esse conjunto de técnicas, a mais utilizada na investigação em educação corresponde à análise categorial (Bardin, 2004), que se traduz na utilização de categorias pré-existentes (baseadas em modelos ou teorias prévias) ou na criação de categorias específicas que emergem a partir dos dados analisados pelo investigador (Esteves, 2006). A análise de conteúdo pressupõe uma sequência de fases ou etapas que, não sendo muito lineares, obrigam o investigador a avanços e recuos até encontrar uma forma de análise para si satisfatória (Esteves, 2006).

No nosso estudo procedemos à análise das respostas às questões de resposta aberta tendo por base uma sequência de etapas referida por Esteves (2006). Neste sentido, num primeiro momento foi construído um *corpus* documental, constituído pela globalidade das respostas dadas pelos participantes a cada uma das questões de resposta aberta da escala. Foram assim constituídos quatro documentos de trabalho: um com a globalidade das respostas referentes aos acontecimentos positivos referidos pelos adultos e outro com as respostas

fornecidas pelos adolescentes à mesma questão; um documento com a globalidade das respostas em relação às estratégias de savoring referidas pelos adultos e outro com as respostas dadas pelos adolescentes à mesma questão.

Num segundo momento procedeu-se a uma “leitura flutuante” do material (Esteves, 2006), em que foram lidas atenta e repetidamente todas as respostas dos participantes de modo a aprofundar a compreensão do material, bem como começar a vislumbrar o sistema de categorias. Numa terceira fase, procedeu-se à categorização, a operação central da análise de conteúdo. Para esta etapa, e no que se refere à categorização das estratégias de savoring, optou-se por um procedimento misto de criação de categorias, sendo que partimos de um referencial teórico, com base nas dez categorias criadas por Bryant e Veroff (2007), bem como em algumas categorias identificadas por Silva (2011) e Oliveira (2012), deixando espaço para a criação de novas categorias específicas emergentes a partir dos dados analisados que não se enquadravam nas categorias anteriores. Paralelamente ao procedimento efetuado em relação às estratégias de savoring, para a análise dos acontecimentos positivos selecionou-se igualmente um procedimento misto, uma vez que partimos do sistema de categorias identificadas por Carvalho (2009) na sua tese de mestrado, estando atentos à criação de novas categorias.

Simultaneamente à etapa anteriormente descrita – categorização – foi feita uma segmentação dos dados (texto/respostas dos participantes) em unidades de significado de acordo com um critério temático (segmentação por tema/ideia). Estas unidades de registo² foram então codificadas de acordo com as características em comum e agrupadas em categorias que, como foi referido anteriormente, podiam enquadrar-se em categorias previamente identificadas na literatura ou em novas categorias.

² Para a codificação das unidades de registo correspondentes às estratégias de savoring, foi tido em consideração o contexto do acontecimento positivo a que se referiam.

Por fim, com vista a assegurar a objetividade, procedemos a uma testagem de confiança adotando o método dos juízes, em que dois codificadores independentes, trabalhando com uma subamostra do mesmo material, codificaram um conjunto de unidades de registo através dos sistemas de categorias criados. Assim, para calcular o índice de fidelidade recorreremos à fórmula $F = \frac{Ta}{Ta + Td}$, sendo que F corresponde ao índice de fidelidade, Ta o total de casos de acordo e Td o total de casos de desacordo (Esteves, 2006) e a partir da qual se obteve uma taxa de acordo de 80 % para a categorização das estratégias de savoring dos adultos, 91% para a categorização dos acontecimentos positivos dos adultos, 100% para a categorização dos acontecimentos positivos dos adolescentes e 82% para a categorização das estratégias de savoring dos adolescentes. Os desacordos encontrados entre as diferentes categorizações foram posteriormente resolvidos por reflexão conjunta e consenso entre os codificadores. A partir das categorias específicas de estratégias de savoring foram posteriormente criadas, para ambas as amostras, grandes categorias mais abrangentes, sendo que para estes dois casos a taxa de acordo inter-juízes foi de 100%.

b) Teste Qui-quadrado de Pearson

Para avaliar a independência entre as categorias mencionadas pelos participantes (de acontecimentos positivos e de estratégias de savoring), as emoções e o sexo, foi utilizado um procedimento de análise quantitativa, o teste Qui-quadrado de Pearson. Foi utilizado o *software* SPSS (v.19; SPSS Inc; Chicago, IL) seguindo-se a validação dos pressupostos de aplicação (Maroco, 2011). Os resultados com $p\text{-value} < 0.05$ foram considerados estatisticamente significantes, tendo também sido realizada uma análise de resíduos estandardizados (*standardized residuals*) de modo a identificar as células com maus ajustamentos locais. Os resíduos estandardizados mais elevados, em valor absoluto, a 1.96 foram considerados significativamente diferentes de zero para a probabilidade de erro de tipo I de 0.05.

Capítulo III – Apresentação e Discussão de Resultados

Apresentação de Resultados

Ao longo deste capítulo serão apresentados os resultados obtidos no presente estudo, tendo por base as questões de investigação que o orientam e que foram apresentadas no final do Capítulo I. Num primeiro momento serão apresentados os resultados obtidos em relação à amostra de adolescentes, seguindo-se os adultos e por fim processar-se-á uma breve comparação entre ambos os grupos em relação às variáveis em estudo.

Acontecimentos positivos em adolescentes

Através da análise de conteúdo efetuada a partir das respostas dos participantes adolescentes em relação ao acontecimento / experiência de vida referido por estes como mais positivo, chegámos a um conjunto de seis categorias que foram definidas operacionalmente (Tabela 1). Neste sentido, os acontecimentos positivos mencionados pelos adolescentes revelam uma categoria que se destaca das restantes pela maior frequência com que foi referida, as “Relações com os amigos” (37.4%), que incluíam acontecimentos como “estar com amigos”, “viajar com amigos”, etc., seguindo-se os acontecimentos relacionados com o “Desempenho” (20.6%) (por exemplo, “ser reconhecido por ficar nos primeiros lugares de um concurso ou ganhar um prémio”, “ter conseguido fazer algo importante”, “ter uma boa nota”, etc.), as “Relações amorosas” (18.3%) (por exemplo, “começar a namorar” e “estar apaixonado”) e o “Lazer” (15.3%), onde se incluem acontecimentos como “estar de férias” ou “realizar atividades de exterior”. Por seu turno, os acontecimentos menos referidos estavam relacionados com o “Aniversário” (4.6%) e a “Família” (3.8%). A tabela 2 indica de forma mais

pormenorizada os acontecimentos positivos em específico/ unidades de registo que foram assinalados pelos participantes adolescentes da nossa amostra.

Tabela 1 – Acontecimentos positivos referidos pelos adolescentes

Categorias	Definição operacional	Freq.	% (Total)
Relações com os amigos	Experiências/acontecimentos ligados ao relacionamento com os amigos, as atividades realizadas com estes (como por exemplo, viagens) e o conhecimento de novas pessoas.	49	37.4%
Desempenho	Experiências/acontecimentos que incluem a obtenção de boas notas escolares, a concretização de algo importante, sentimento de reconhecimento em relação aos bons resultados de uma atividade (desportiva, recreativa, etc.) ou em relação a si próprio (ex. receção de um presente desejado) e sentimento de autonomia na realização de algumas tarefas (ex. iniciação no mundo do trabalho).	27	20.6%
Relações Amorosas	Experiências/acontecimentos que envolvem relações de namoro e vivências de prazer associadas ao relacionamento afetivo-amoroso.	24	18.3%
Lazer	Experiências/acontecimentos que incluem as saídas à noite (incluindo festas, concertos, etc.), as atividades de exterior e as férias.	20	15.3%
Aniversário	Experiências/acontecimentos relacionados com a comemoração de uma data especial, como o aniversário.	6	4.6%
Família	Experiências/acontecimentos que envolvem o relacionamento com elementos da família próximos ou mais afastados e que incluem encontros de família, nascimento de novos elementos da família e as viagens com familiares	5	3.8%

Tabela 2 – Acontecimentos positivos referidos pelos participantes em unidades de registo

Categorias	Acontecimentos positivos	Frequência³
Relações com os amigos	Estar com amigos	25
	Viajar com amigos	4
	Conhecer pessoas novas	18
	Participar em intercâmbios escolares	1
	Conviver com os amigos durante o verão praticando <i>bike trial</i>	1
Desempenho	Ser reconhecido por ficar nos primeiros lugares de um concurso ou ganhar um prémio	3
	Ter conseguido fazer algo importante	11
	Ter uma boa nota	6
	Receber um presente desejado	3
	Vencer com a minha equipa um jogo de basquetebol difícil e desfrutar da vitória	1
	Conseguir apurar-me para o campeonato Europeu e ficar em 1º lugar	1
	Começar a trabalhar interagindo com pessoas diferentes	1
	Conseguir falar com um rapaz 4 anos mais novo do que eu, sentia que ele sofria problemas com os colegas, disponibilizando-me para o ajudar”	1
Relações Amorosas	Começar a namorar	5
	Estar apaixonado(a)	10
	Ter um(a) namorado(a)	10
Lazer	Ir a festas e a concertos de música	9
	Estar de férias	7
	Realizar atividades de exterior	3
	Participar num retiro (encontro) da igreja católica	1
Aniversário	Fazer anos/festejar o aniversário	6
Família	Participar em encontros de família	2
	Viajar com a família	1
	Nascimento de irmãos, primos ou outros elementos da família	2

³ Uma vez que, no caso dos participantes adolescentes, aquando do preenchimento do questionário era pedido que a partir de uma lista fornecida assinalassem um acontecimento positivo, as frequências aqui apresentadas referem-se ao número de vezes que esse acontecimento foi escolhido.

Emoções positivas em adolescentes

No que concerne às emoções positivas que os adolescentes referiam sentir quando experimentam acontecimentos positivos (Tabela 3), podemos constatar que as emoções mais frequentemente mencionadas pelos participantes referiam-se a “feliz” (90.8%), “animado” (78.6%), “alegre” (64.9%) e “divertido” (64.1%). Embora surgindo com menor frequência, foram ainda mencionados mais oito sentimentos positivos que se encontram na Tabela 3.

Tabela 3 – Emoções positivas mencionadas pelos adolescentes

Emoções Positivas	Frequência	%
Feliz	119	90.8%
Animado	103	78.6%
Alegre	85	64.9%
Divertido	84	64.1%
Interessado	57	43.5%
Ativo	55	42%
Orgulhoso	43	32.8%
Energético	41	31.3%
Excitado	31	23.7%
Encantado	26	19.8%
Forte	23	17.6%
Calmo	21	16%

Diferenças nas emoções em função dos acontecimentos positivos

Com o intuito de explorar a existência de diferenças nas emoções de acordo com os acontecimentos positivos em específico, analisaram-se os resultados dos testes de qui-quadrado e verificou-se que os participantes que referiam o “desempenho” como um acontecimento positivo tinham significativamente maior probabilidade do que os que não o referiam de assinalar emoções como sentir-se forte [$\chi^2(1) = 12.628$; $p = 0.000$; $N = 131$] e orgulhoso [$\chi^2(1) = 42.287$; $p = 0.000$; $N = 131$], mas de não assinalar emoções como sentir-se calmo [$\chi^2(1) = 3.839$; $p = 0.05$; $N = 131$], animado [$\chi^2(1) = 4.965$; $p = 0.026$; $N = 131$], alegre [$\chi^2(1) = 6.237$; $p = 0.013$; $N = 131$] e divertido [$\chi^2(1) = 21.568$; $p = 0.000$; $N = 131$], sugerindo que durante a vivência de acontecimentos de “Desempenho”, os adolescentes se sentiram fortes e orgulhosos, mas não calmos, animados, alegres e divertidos. Relativamente aos acontecimentos positivos de “Relação com os amigos”, constatou-se que os participantes que os referiam apresentavam significativamente maior probabilidade do que os que não os referiam de assinalar a emoção “divertido” [$\chi^2(1) = 22.428$; $p = 0.000$; $N = 131$], sendo significativamente menos prováveis de assinalar emoções como sentir-se orgulhoso [$\chi^2(1) = 15.035$; $p = 0.000$; $N = 131$] ou encantado [$\chi^2(1) = 4.576$; $p = 0.032$; $N = 131$] face a este tipo de acontecimento. Paralelamente, os participantes que referiam os acontecimentos de “lazer”, apresentavam significativamente maior probabilidade do que os restantes de indicar sentir-se calmos [$\chi^2(1) = 10.075$; $p = 0.002$; $N = 131$], contudo, era menos provável indicarem sentir emoções como orgulho [$\chi^2(1) = 5.577$; $p = 0.018$; $N = 131$] e interesse [$\chi^2(1) = 5.309$; $p = 0.021$; $N = 131$], sugerindo que os adolescentes se sentiram calmos perante este acontecimento, contudo não se sentiram interessados ou orgulhosos. Os participantes que referiram as “Relações amorosas” como acontecimento positivo apresentaram significativamente maior probabilidade do que os que não o referiram em indicar experimentar emoções de interesse [$\chi^2(1) = 4.310$; $p = 0.038$; $N = 131$], excitação [$\chi^2(1) = 7.994$; $p = 0.005$; $N = 131$], alegria [$\chi^2(1) = 4.389$; $p = 0.036$; $N = 131$],

131] e encantamento [$\chi^2(1) = 21.755$; $p = 0.000$; $N = 131$], sendo significativamente menos provável referirem sentir-se divertidos [$\chi^2(1) = 4.272$; $p = 0.039$; $N = 131$] face a este mesmo tipo de acontecimento. Os participantes que referiam o “Aniversário” enquanto acontecimento positivo apresentaram significativamente maior probabilidade de assinalar a emoção “excitado” [$\chi^2(1) = 6.437$; $p = 0.011$; $N = 131$], relativamente aos que não referiram este acontecimento. Por seu turno, não foram encontradas quaisquer relações significativas entre os acontecimentos relacionados com “Família” e emoções.

Estratégias de savoring em adolescentes

Tal como para os acontecimentos positivos, a análise de conteúdo permitiu-nos chegar a um sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes para intensificar ou prolongar as emoções positivas experimentadas aquando do acontecimento positivo. Este sistema de categorias completo, com as respetivas definições operacionais e unidades de registo encontra-se na Tabela 4.

Cada participante mencionou entre uma a cinco estratégias que percebiam ter utilizado durante o acontecimento positivo, sendo que foram excluídas algumas respostas por não se referirem a estratégias, mas sim a sentimentos ou estados emocionais (por exemplo, “faz-me sentir confiante e completa” ou “fez-me um pouco mais rebelde”). Durante a análise foi ainda possível encontrar uma estratégia de *coping* (e.g. “acabar com discussões”) que, tal como as afirmações anteriores, não foi contabilizada na análise. Resultou assim um total de 321 estratégias que, numa primeira análise, foram agrupadas em vinte e duas categorias específicas de acordo, tal como foi referido no método, com um procedimento misto, com base nas dez categorias criadas por Bryant e Veroff (2007) – “*Partilha com os outros*”, “*Construção de memórias*”, “*Auto congratulação*”, “*Intensificação sensorial-percetiva*”, “*Comparação*”,

“Absorção”, “Comportamento manifesto”, “Consciência temporal”, “Percepção de benefícios” e “Pensamento desmancha-prazer” - bem como em algumas categorias identificadas por Silva (2011) – *“Prolongamento da experiência”, “Prosseguimento para outra experiência”, “Pensamento de apreciação”* - e Oliveira (2012) – *“Recordação”* - tendo-se criando também novas categorias de modo a abranger a totalidade da informação recolhida – *“Pensamento positivo”, “Humor”, “Altruísmo”, “Auto-revelação”, “Auto-determinação”, “Auto-regulação emocional”, “Cuidar da relação com os outros” e “Consumo de substâncias psicoativas”*.

Após esta categorização das estratégias em categorias específicas procedemos ainda, como se referiu no método, à criação de um sistema de seis categorias mais amplas – *“Cognitivas”, “Comportamentais”, “Sócio-relacionais”, “Auto-regulação”, “Sensoriais-experienciais” e “Negativas”* – por agregação das anteriores (ver Tabela 4 ou Tabela 5).

Assim, verificámos uma grande diversidade de estratégias utilizadas pelos adolescentes da nossa amostra, das quais se destacaram especialmente as *“Sócio-relacionais”* (44.85%), seguindo-se as *“Comportamentais”* (17.75%), *“Cognitivas”* (15.26%), *“Auto-regulação”* (10.9%), *“Sensoriais-experienciais”* (10.59%) e, por último, as *“Negativas”* (0.6%). A um nível mais fino, as estratégias mais utilizadas pelos adolescentes da nossa amostra referem-se ao *“Cuidar da relação com os outros”* (13.4%), seguindo-se o *“Altruísmo”* e *“Prolongamento da experiência”* (10.3%), a *“Partilha com os outros”* e *“Auto-revelação”* (9.3%), sendo que destas apenas o *“Prolongamento da experiência”* corresponde a uma estratégia *“Comportamental”*, pertencendo todas as outras à dimensão *“Sócio-relacionais”*. Por seu turno, podemos ainda verificar que as estratégias menos utilizadas correspondiam à *“Percepção de benefícios”* (0.3%), seguindo-se o *“Pensamento desmancha-prazer”* (0.6%), *“Comportamento manifesto”* (0.9%) e *“Consumo de substâncias psicoativas”* (0.9%) (Tabela 5).

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes

Categorias (globais)	Categorias específicas	Unidades de registo
<p>1. Cognitivas</p> <p>Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apelam fundamentalmente à utilização de cognições.</p>	<p>1.1. Construção de Memórias</p> <p>(Procurar estar atento e reforçar as características mais agradáveis no acontecimento, acentuando intensidade no momento e criando memórias mais vividas. Refere-se ao armazenar mentalmente imagens para recordar mais tarde).</p>	<p>“Fotografar”</p> <p>“Tirar fotografias com eles para prolongar os momentos divertidos que passamos”</p> <p>“Tirar fotografias”</p> <p>“Tirar fotografias”</p> <p>“Tornar o namoro inesquecível”</p> <p>“Fiz-lhe coisas que ela nunca se esquecerá”</p> <p>“Fotos”</p>
	<p>1.2. Recordação</p> <p>(Estratégia que consiste em reviver um acontecimento positivo que foi importante ou marcante através da recordação desse acontecimento).</p>	<p>“Recordei-me várias vezes”</p> <p>“Tentar rever na minha mente a minha participação no jogo”</p> <p>“Relembrar as coisas boas que aconteceram”</p> <p>“Recordamos momentos”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

1.3. Auto congratulação	<p>“Pensar que o que fiz foi, de facto, bom”</p> <p>“Perceber o quão importante era para mim e para os outros e para aqueles que representamos”</p> <p>“Pensei que já há muito tempo que desejava fazer algo do género”</p> <p>“Pensei que era mesmo aquilo que eu queria”</p> <p>“Fiquei muito orgulhoso de mim mesmo”</p> <p>“Pensei que sou capaz de muita coisa”</p> <p>“Pensei que basta esforçar-me e nunca desistir”</p> <p>“Capaz de fazer o impossível”</p> <p>“Saber que fui o único de Portugal”</p> <p>“Estar entre os melhores”</p> <p>“Dei o meu melhor”</p> <p>“Pensei que o que consegui foi através do meu esforço”</p> <p>“Pensei que o objetivo que consegui alcançar foi um orgulho para os meus pais”</p> <p>“Pensar que o que estava a fazer estava a ajudar muitas pessoas que realmente precisam”</p> <p>“Ver que o que eu estava a fazer estava a ter um impacto positivo em todas as pessoas presentes”</p>
1.4. Comparação (Estratégia cognitiva de comparação de dois ou mais acontecimentos, estímulos ou pessoas).	<p>“Pensei também que, se por acaso tivesse de passar por situações semelhantes, também gostava que alguém me apoiasse”</p> <p>“Pensei em experiências anteriores”</p> <p>“Pensei que se conseguir futuramente também irei conseguir”</p> <p>“Pensei em como seria a minha sobrinha até a ver”</p> <p>“Relembrar o desejo e a vontade antecedentes”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

<p>1.5. Consciência Temporal</p> <p>(Estratégia cognitiva que consiste em pensar em algo agradável que aconteceu ou que vai acontecer e de forma consciente se deseja que o mesmo se prolongue. Implica uma noção consciente da passagem do tempo).</p>	<p>“Imaginei que não ia acabar” “Pensei que as férias nunca iriam acabar” “Pensar na duração que esse momento iria ter” “Naquele momento, acreditei que era infinito” “Diverti-me para aproveitar todo o tempo disponível” “Maximizar o tempo disponível” “Pensei que só fazia anos uma vez na vida”</p>
<p>1.6. Percepção de benefícios</p> <p>(Estratégia que consiste em lembrar a si próprio da boa sorte e sobre o quão afortunada a pessoa é).</p>	<p>“Agradecer o momento dado”</p>
<p>1.7. Pensamento de Apreciação</p> <p>(Estratégia cognitiva de intensificação da experiência através de</p>	<p>“É interessante” “Conheço gente maravilhosa” “Não queria acreditar” “Pensei no quão inesperado era”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

		<p>pensamentos de apreciação sobre a mesma (no passado ou futuro).</p>
	<p>1.8. Pensamento Positivo</p> <p>(Estratégia que consiste em pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento e ao que a partir daí poderá advir).</p>	<p>“Ser positiva” “Ser positivo” “Poderia ser correspondido” “Que a nossa relação iria tornar-se mais íntima ao longo do tempo” “Continuei a pensar que uma coisa má não podia tornar-se pior” “Pensei em deixar de ser tão pessimista”</p>
<p>2. Comportamentais</p> <p>Esta categoria inclui todas aquelas que apelam para a expressão comportamental ou para a utilização do comportamento /ação com o objetivo de aumentar as emoções associadas ao acontecimento positivo.</p>	<p>2.1. Comportamento manifesto</p> <p>(Resposta comportamental - automática ou deliberada - de demonstração de entusiasmo).</p>	<p>“Saltei e dei pulos de alegria” “Beijá-la na bochecha” “Agi de acordo com a minha felicidade”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

2.2. Prolongamento da experiência

(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a continuação ou repetição da experiência agradável).

“Ficar mais tempo com esses amigos”
 “Estar mais tempo com a pessoa”
 “Continuo a ir lá aos fins-de-semana visitá-los”
 “Vou passar as férias de natal e ano novo novamente com essas pessoas que conheci nas férias”
 “Continuar / prolongar o acontecimento no tempo”
 “Alongar o tempo de despedida”
 “Acordar mais cedo”
 “Falar sempre que os vejo e por a conversa em dia”
 “Dormir mais tarde nesse dia”
 “Pensar que iria voltar a repetir o que estava a fazer”
 “Manter contacto”
 “Fazer uma nova viagem”
 “Ia ter mais vezes com ela”
 “Pedi para que me viessem buscar mais tarde”
 “Combinar mais encontros”
 “Praticando de semana a semana”
 “Ficar com o contacto dos novos amigos”
 “Continuei a ver as prendas que recebi”
 “Estriei a roupa nova”
 “Convencer os meus pais a ficar mais tempo na casa de férias”
 “Tentar que esse acontecimento continuasse até hoje”
 “Arranjar um sítio para estarmos juntos”
 “Conversar durante os intervalos”
 “Arranjar tópicos de conversa”
 “Aumentar o contacto com a pessoa”
 “Usei a medalha”
 “Que devia combinar mais saídas com os meus amigos” “Estar mais tempo com a pessoa”

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

	<p>“Passar mais tempo com as pessoas”</p> <p>“Ainda no início de ele nascer (sobrinho) passei o resto das férias ao lado dele”</p> <p>“Combinar saídas e estar com eles”</p> <p>“Continuar a estar com os meus amigos”</p> <p>“Que temos que nos ver mais vezes”</p>
<p>2.3. Prosseguimento para outra experiência</p> <p>(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a procura de outra experiência, também prazerosa, de modo a intensificar as emoções positivas).</p>	<p>“Pensei em conhecer sítios e pessoas novas”</p> <p>“Ir passear”</p> <p>“Fazer outras atividades”</p> <p>“Proporcionar momentos diferentes”</p> <p>“Vi todas as séries e filmes que já há muito tempo pretendia ver”</p> <p>“Saí de casa e aproveitei os tempos de calor”</p> <p>“Fazer novos amigos”</p> <p>“Conhecer pessoas novas”</p> <p>“Realizar atividades interessantes”</p> <p>“Pensei em explorar o mundo”</p> <p>“Jogar futebol e basebol”</p> <p>“Conhecer pessoas novas”</p> <p>“Andei com ela de triciclo”</p> <p>“Adquirir alguns objetos”</p> <p>“Jogar às cartas”</p> <p>“Ler o jornal”</p> <p>“Por vezes planeamos idas ao cinema, almoçar e jantar juntos”</p> <p>“Sair em grupo”</p> <p>“Ir jantar fora”</p> <p>“Combinar alguma coisa”</p> <p>“Planos para sair e passear”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

3. <i>Sócio-relacionais</i>	3.1. Partilha com os outros	
Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apresentam como foco principal o outro / a relação com o outro.	(Procura dos outros para partilhar com eles a experiência ocorrida - no momento ou posteriormente).	<p>“Falar e rever as incidências do jogo com a equipa”</p> <p>“Pensei que precisava de estar bastante com os meus amigos para me sentir bem”</p> <p>“Apresentar à família”</p> <p>“Pensei que precisava do apoio dos meus amigos para superar um mau momento”</p> <p>“Passei tempo com o meu namorado”</p> <p>“Tentei passar a minha energia aos que me rodeavam”</p> <p>“Dar a conhecer o acontecimento”</p> <p>“Mostrar a toda a gente”</p> <p>“Apresentar à família”</p> <p>“Ter ao lado as melhores companhias”</p> <p>“Fiz jantares de família com o meu namorado especialmente em ocasiões especiais”</p> <p>“Falar sobre isso”</p> <p>“Divertir com amigos e família”</p> <p>“Continuar a dar-me com as pessoas que fizeram parte do acontecimento”</p> <p>“Transmiti o meu estado completo de alegria à minha família”</p> <p>“Falei sobre isso”</p> <p>“Dizer o que sentia”</p> <p>“Senti-me bem com os outros”</p> <p>“Estar com as pessoas de quem mais gosto”</p> <p>“Tentar divertir-me com os meus amigos”</p> <p>“Mostrei a outros a medalha”</p> <p>“Esperei para contar aos meus pais”</p> <p>“Dizer o que penso/sinto”</p> <p>“Tentei dizer o que sinto”</p> <p>“Pensei que encontrava-me com pessoas que gostava”</p> <p>“Pensar em contar à família e amigos”</p> <p>“Falar mais sobre isso com as pessoas”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

	<p>“Pensar que tinha quase 3 semanas de férias que podia estar com a minha família”</p> <p>“Senti-me feliz e realizada por estar com a pessoa certa ao meu lado, com quem espero estar sempre que posso”</p> <p>“Falar sobre isso”</p>
<p>3.2. Cuidar da Relação com os outros</p> <p>(Estratégia que implica a manutenção das relações com os outros, cujo foco é na relação).</p>	<p>“Não pressionar a outra pessoa”</p> <p>“Criar um bom ambiente entre o grupo de amigos”</p> <p>“Manter união entre amigos”</p> <p>“Dar-lhe atenção”</p> <p>“Continuava a conviver de uma maneira natural”</p> <p>“Tratei a menina super bem”</p> <p>“Desenvolver ligações”</p> <p>“Faze-la sentir confortável”</p> <p>“Tratar a pessoa de forma positiva, fazendo-a sentir-se bem”</p> <p>“Tratar bem a outra pessoa”</p> <p>“Manter a união”</p> <p>“Faço-o feliz”</p> <p>“Dedicar-me aos meus amigos, passando praticamente todo o meu tempo livre junto deles”</p> <p>“Relacionar-me mais com os meus amigos”</p> <p>“Dedicar o tempo possível à relação, tendo de conciliar com os estudos, amigos, família, etc.”</p> <p>“Me dedicar à relação”</p> <p>“Dediquei-me ao relacionamento”</p> <p>“Tentei falar com as pessoas novas”</p> <p>“Conhecer a família da pessoa”</p> <p>“Interagir com as outras pessoas”</p> <p>“Manter contacto com a família que me acolheu”</p> <p>“Manter contacto com os amigos”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

	<p>“Tentei dedicar mais tempo a cuidar dele”</p> <p>“Dizer-lhe que nunca irei desistir dela e que não a troco por nada deste mundo”</p> <p>“Partilhar gostos comuns”</p> <p>“Conviver”</p> <p>“Interagir mais com as pessoas”</p> <p>“Falei e convivi”</p> <p>“Conviver com os colegas depois do jogo”</p> <p>“Conviver”</p> <p>“Continuo a manter a proximidade e contacto constante com os amigos”</p> <p>“Tentei ligar-me ao máximo a essa pessoa”</p> <p>“Provas de amor”</p> <p>“Ter muita conversa”</p> <p>“Entrar nas brincadeiras que nos aproximaram”</p> <p>“Falar sobre os nossos aspetos mais importantes”</p> <p>“Convivi”</p> <p>“Conviver com os amigos”</p> <p>“Tentei integra-las nas atividades que eu e os meus amigos temos”</p> <p>“Surpreender o parceiro, fazer com que resultasse”</p> <p>“Falar com a pessoa quando achava que alguma coisa não estava bem”</p> <p>“Conviver o mais possível com os amigos”</p> <p>“Tentar conhecê-la melhor”</p>
<p>3.3. Auto-revelação</p> <p>(Estratégias que consistem em transmitir aos outros algumas características ou formas de estar pessoais)</p>	<p>“Falar com todos os colegas novos e mostrar-lhes que sou divertida”</p> <p>“Ser divertido”</p> <p>“Ser mais simpático”</p> <p>“Ser simpática”</p> <p>“Causar boa impressão junto da família”</p> <p>“Ser carinhoso”</p> <p>“Ser divertido com ela”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

aumentando assim o prazer no acontecimento).	<p>“Fui "eu" própria”</p> <p>“Ser sempre simpática e divertida”</p> <p>“Ser engraçado”</p> <p>“Não ser convencida nem irritante”</p> <p>“Ser simpática com todos”</p> <p>“Tentar ser divertida”</p> <p>“Ser carinhoso”</p> <p>“Fui amoroso”</p> <p>“Ser simpática e bem-educada para toda a gente”</p> <p>“Falar com todos os colegas novos e mostrar-lhes que sou divertida”</p> <p>“Ser eu mesmo”</p> <p>“Falar bem com as pessoas”</p> <p>“Mostrei a pessoa que realmente sou”</p> <p>“Ser sincero acima de tudo”</p> <p>“Mostrei afeto”</p> <p>“Ser divertido”</p> <p>“Tentar ser a melhor pessoa possível”</p> <p>“Simplesmente fui eu e deixei os outros serem o que são”</p> <p>“Demonstrar ser uma amiga leal e presente, sempre pronta a ajudar e a apoiar”</p> <p>“Procurar ser a melhor pessoa que sou”</p> <p>“Ser sincero”</p> <p>“Pensei em ser eu mesma”</p> <p>“Dar-lhe a conhecer o meu passado”</p>
----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

3.4. Altruísmo

(Estratégia que consiste em adotar atitudes e pensamentos de ajuda e respeito ao próximo, intensificando assim o prazer no acontecimento).

“Fazer boas ações”
 “Ajudar em qualquer situação”
 “Estar sempre ao lado de quem precisa-se”
 “Respeitar os outros”
 “Ajudar os outros quando e como podia”
 “Ajudá-la sempre que podia e achava certo”
 “Dar a minha opinião mesmo que fosse negativa, pois era para o bem dela”
 “Estar atenta aos seus sentimentos e sinais de como estava”
 “Respeitá-la quando queria estar sozinha”
 “Conversas e ajuda mútua”
 “Pensar na quantidade de pessoas que poderia estar a ajudar”
 “Pensei na felicidade que iria estar a proporcionar a muitas pessoas”
 “Procurar projetos/associações de modo a ajudar mais pessoas”
 “Ver todos os sorrisos e alegria de todos os que estavam presentes”
 “Encontrar novos projetos para ajudar as pessoas”
 “Por mim própria, encontrar à minha volta pessoas que precisem de ajuda”
 “Mostrei-me interessado pelos problemas dos outros”
 “Procurei ajudar no que fosse necessário”
 “Ser prestável nos bons e maus momentos”
 “Dizer-lhe que qualquer coisa podia vir ter comigo para o ajudar a desabafar”
 “Dizer-lhe que a culpa não era dele, que os colegas é que eram culpados pelo gozo”
 “Dizer-lhe que já passei por algo semelhante e que sei o que ele está a passar”
 “Tentei arranjar palavras simples e claras para lhe falar, de forma a que ele compreendesse”
 “Ajudar mais as outras pessoas e estar disponível”
 “Quando essa pessoa estava triste eu estava lá sempre para a tentar ajudar”
 “Estabelecer prioridades e continuar a preferir os outros do que a mim”
 “Ouvir o outro”

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

		<p>“Me colocar no lugar da outra pessoa”</p> <p>“Respeitar cada um sem criticar os seus defeitos”</p> <p>“Apoio-o”</p> <p>“Ter confiança na pessoa”</p> <p>“Ouvir o que a pessoa tinha para me dizer”</p> <p>“Cooperar com as pessoas à minha volta”</p>
<p>3.5. Humor</p> <p>(Estratégia que consiste na utilização do humor ou na criação de momentos divertidos).</p>		<p>“Contar piadas”</p> <p>“Mandar umas piadas”</p> <p>“Gozar com ela”</p> <p>“Contei piadas”</p> <p>“Contar piadas”</p> <p>“Arranjar situações divertidas”</p> <p>“Divertir os meus amigos”</p> <p>“Continuei a divertir-me e a divertir os outros”</p>
<p>4. Auto-regulação</p> <p>Esta categoria inclui todas as outras que têm em conta a auto-regulação num sentido global, incluindo a motivação pessoal, o</p>	<p>4.1. Auto-determinação</p> <p>(Estratégia que consiste em incentivar-se a si próprio).</p>	<p>“Pensei nunca desistir”</p> <p>“Esforço e dedicação”</p> <p>“Estar concentrado para continuar”</p> <p>“Confiar nas minhas capacidades”</p> <p>“Dedicação”</p> <p>“Não desistir e ser persistente”</p> <p>“Mantive a confiança”</p> <p>“Dei tudo de mim”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

estabelecimento de objetivos, o planeamento da ação, a resolução de problemas, bem como a auto-regulação de estados emocionais no momento do acontecimento.	<p>“Continuei a esforçar-me”</p> <p>“Empenho”</p> <p>“Empenhei-me”</p> <p>“Estabeleci um objetivo”</p> <p>“Empenhar-me mais”</p> <p>“Inovar técnicas de trabalho”</p> <p>“Ter de treinar melhor”</p> <p>“Estudar mais”</p> <p>“O que eu pensei durante este acontecimento positivo para se prolongar foi que tenho que estar mais concentrada nas aulas e estudar mais frequentemente”</p> <p>“Ir aos apoios das diferentes disciplinas”</p> <p>“Estar mais atento nas aulas” “Fazer sempre os T.P.C's”</p> <p>“Tirar todas as minhas dúvidas em aula”</p> <p>“Treinar”</p> <p>“Estudar”</p> <p>“Ganhar vontade de continuar a estudar”</p>
<p>4.2. Auto-regulação emocional</p> <p>(Estratégias centradas nas emoções sentidas com o objetivo de diminuir ou aumentar a sua intensidade).</p>	<p>“Aproveitar para relaxar”</p> <p>“Relaxe”</p> <p>“Manter-me animada”</p> <p>“Estar sempre bem-disposta”</p> <p>“Pensei em descansar e não pensei em mais nada”</p> <p>“Descansar”</p> <p>“Estar calmo”</p> <p>“Acalmar-me”</p> <p>“Fiquei calma”</p> <p>“Ter calma e paciência, sabendo que mais momentos como este irão voltar a surgir”</p> <p>“Ter paciência”</p>

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

<p>5. Sensoriais-experienciais</p>	<p>5.1. Intensificação Sensorial-perceptiva</p>	<p>“Dar atenção às opiniões positivas que me foram dadas” “Interiorizei e senti a música” “Contemplei a nota” “Dar mais atenção à pessoa e menos a coisas secundárias” “Aproximei-me do palco” “Não levar telemóvel para não ser perturbado” “Ignorar divergências” “Tentar afastar pensamentos que poderiam afetar a relação” “Esquecer os problemas”</p>
<p>Esta categoria engloba todas as outras categorias que apresentam como foco principal os aspetos sensitivos da experiência.</p>	<p>(Estratégias de intensificação das sensações positivas através do foco em alguns estímulos e bloqueamento de outros).</p>	
	<p>5.2. Absorção</p>	<p>“Baixei as minhas inibições e tentei desfrutar ao máximo” “Pensei divertir-me e desfrutar do momento” “Tentar aproveitar ao máximo” “Não pensar em mais nada sem ser aproveitar o momento ao máximo.” “Tentei aproveitar cada dia ao máximo” “Tentei divertir-me o máximo possível” “Nunca pensar no dia de amanhã, só no presente” “Aproveitei o mais possível” “Quando tive a oportunidade tinha que aproveitar e desfrutar o mais possível” “Aproveitar ao máximo das férias” “Pensei que aquele momento era único” “Desfrutei ao máximo” “Viver o momento ao máximo” “Pensei em divertir-me ao máximo” “Pensei em aproveitar bem a piscina e a praia” “Diverti-me” “Estar aberto ao que está à minha volta” “Aproveitar os momentos que tive com eles”</p>
	<p>(Estratégia que corresponde ao evitamento deliberado da reflexão cognitiva e a associação intelectual a favor da focalização na experiência positiva, enquanto esta decorre).</p>	

Tabela 4 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes (continuação)

		<p>“Aproveitei todo o tempo que tive com os meus familiares e amigos”</p> <p>“Aproveitar o tempo de férias com esses amigos o máximo possível”</p> <p>“Todos os dias que estava com as minhas amigas aproveitava ao máximo”</p> <p>“Aproveitar o momento que estava com os meus amigos”</p>
<p>5.3. Consumo de substâncias psicoativas</p> <p>(Estratégia que consiste em recorrer ao uso de substâncias psicoativas).</p>		<p>“Beber sangria e <i>champagne</i>”</p> <p>“Fumar”</p> <p>“Alcoolizar-me”</p>
<p>6. Negativas</p> <p>Esta categoria inclui todas as outras categorias de estratégias que implicam formas de inibir ou mesmo terminar experiências positivas.</p>	<p>6.1. Pensamento desmancha-prazer</p> <p>(Estratégia que consiste em formas de pensamento que diminuem ou mesmo terminam o prazer).</p>	<p>“Pensei que apesar de querer continuar com este acontecimento, que ele acabou também por me afastar de algumas coisas”</p> <p>“Tive algum medo durante a conversa pois tinha medo que ele se afastasse ainda mais e se isolasse ainda mais.”</p>

Tabela 5 – Estratégias de savoring mencionadas pelos adolescentes por categorias e respectiva frequência

Categorias	Categorias específicas	Frequência	%	Total	%(total)
Sócio-relacionais	Partilha com os outros	30	9.3	144	44.9%
	Cuidar da relação com os outros	43	13.4		
	Auto-revelação	30	9.3		
	Altruísmo	33	10.3		
	Humor	8	2.5		
Comportamentais	Comportamento manifesto	3	0.9	57	17.8%
	Prolongamento da experiência	33	10.3		
	Prosseguimento para outra experiência	21	6.5		
Cognitivas	Construção de memórias	7	2.2	49	15.3%
	Recordação	4	1.2		
	Auto congratulação	15	4.7		
	Comparação	5	1.6		
	Consciência temporal	7	2.2		
	Perceção de benefícios	1	0.3		
	Pensamento de apreciação	4	1.2		
	Pensamento positivo	6	1.9		
Auto-regulação	Auto-determinação	24	7.5	35	10.9%
	Auto-regulação emocional	11	3.4		
Sensoriais-experienciais	Intensificação sensorial-percetiva	9	2.8	34	10.6%
	Absorção	22	6.9		
	Consumo de substâncias psicoativas	3	0.9		
Negativas	Pensamento desmancha-prazer	2	0.6	2	0.6%

Eficácia percebida em relação às estratégias de savoring utilizadas

No que refere a eficácia percebida das estratégias de savoring, isto é, em que medida os participantes consideraram que o que fizeram ou pensaram para prolongar ou intensificar as emoções sentidas (estratégia de *savoring*) funcionou, constatou-se que, de um modo geral, a grande maioria dos participantes considerou que a estratégia utilizada “funcionou bastante” ou “funcionou muito”, sendo que a eficácia percebida se situa entre os 78.6% e 82.6% (Tabela 6).

Tabela 6 – Eficácia percebida em relação às estratégias de savoring utilizadas pelos adolescentes

	Estratégias				
	A	B	C	D	E
Funcionou Bastante	52%	57.1%	41.1%	54.5%	35.7%
Funcionou Muito	30.4%	25.5%	39.3%	27.3%	42.9%
Total (%)	82.4%	82.6%	80.4%	81.8%	78.6%

Diferenças entre as variáveis em estudo (acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de savoring) em função do sexo

Tendo em vista compreender se as raparigas e os rapazes diferem significativamente em relação aos acontecimentos positivos, emoções e estratégias de savoring, os resultados dos testes de qui-quadrado revelaram diferenças unicamente para a categoria de acontecimentos “Família” (os acontecimentos ou experiências que envolvem o relacionamento com elementos da família próximos ou mais afastados e que incluem encontros de família, nascimento de novos elementos da família e as viagens com familiares), de tal forma que os rapazes apresentaram significativamente maior probabilidade de o referir como mais positivo do que as raparigas [$\chi^2(1) = 4.530$; $p = 0.033$; $N = 131$]. Não foram encontradas quaisquer diferenças significativas nas restantes categorias de acontecimentos positivos em função do sexo. Relativamente às emoções e estratégias de savoring, não foram encontradas quaisquer diferenças entre rapazes e raparigas.

Acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de savoring em adultos

Acontecimentos positivos em adultos

Ao contrário dos adolescentes, que de uma lista de 21 acontecimentos positivos tinham que selecionar aquele que consideravam como tendo sido mais positivo para si, os adultos tiveram total liberdade de relatar um acontecimento positivo vivido por si. A partir da análise de conteúdo dessas respostas e através das etapas mencionadas no capítulo II (metodologia), chegámos a um conjunto de sete categorias de acontecimentos positivos (Tabela 7).

Deste modo, os acontecimentos positivos que foram referidos com maior frequência são relativos às “Experiências e sucessos pessoais”, ocupando 29.6% dos acontecimentos mencionados pela globalidade dos adultos. Embora com menor destaque, 24.1% dos participantes mencionou acontecimentos relacionados com as “Experiências e sucessos profissionais”, seguindo-se as “Atividades de lazer” (14.8%), as “Relações amorosas” (11.1%), os “Encontros familiares e relação com a família” (10.2%). Por fim, os “Nascimentos na família” (5.6%) e as “Relações com amigos e outros” (2.8%) foram as categorias menos mencionadas pelos adultos. A tabela 8 mostra de forma mais pormenorizada os acontecimentos positivos em específico/unidades de registo que foram assinalados pelos participantes adultos da nossa amostra.

Tabela 7 – Categorias de acontecimentos positivos referidos pelos adultos

Categorias	Definição Operacional	Frequência	%
Experiências e Sucessos Pessoais	Acontecimentos relacionados com experiências de sucesso a nível pessoal – académico, saúde, etc.- do próprio ou dos seus filhos	32	29.6%
Experiências e Sucessos Profissionais	Acontecimentos relacionados com a vivência de experiências e sucessos profissionais do próprio ou dos filhos	26	24.1%
Atividades de Lazer	Acontecimentos relacionados com diversas atividades de tempos livres e de lazer: viagens e passeios, desporto, festas, etc.	16	14.8%
Relações Amorosas	Acontecimentos relacionados com experiências e relacionamentos amorosos e/ou sexuais	12	11.1%
Encontros Familiares e relação com a família	Acontecimentos relacionados com momentos em família, com a interação em diversas ocasiões, e com o relacionamento com familiares em geral	11	10.2%
Nascimentos na Família	Acontecimentos relacionados com a experiência de nascimentos na família – nascimento de filhos, sobrinhos, netos ou bisnetos	6	5.6%
Relações com Amigos e outros	Acontecimentos relacionados com momentos de interação e de relacionamento com pessoas significativas, que não da família, como os amigos	3	2.8%

Tabela 8 – Acontecimentos positivos (unidades de registo) referidos pelos adultos por categoria.

Categorias	Acontecimentos positivos (Unidades de registo)
Experiências e Sucessos Pessoais	<p> “Iniciar a minha tese” “Receber notas de disciplinas muito elevadas, em disciplinas que foram especialmente complicadas para mim” “O meu filho mais velho recebeu um prémio de excelência no final do ensino secundário” “Concluir, com distinção, o curso de ensino secundário” “Passar a todas as cadeiras do semestre.” “Licenciei-me.” “Formatura da minha filha” “Ser colocada na faculdade” “Recuperar a minha autoestima” “Acabar as frequências” “Conseguir motivar o meu filho mais novo a querer aprender a ler” “Terminar o meu curso” “Terminar licenciatura” “Carta de condução (código e condução à primeira vez)” “Saber que uma pessoa de família ultrapassou um grave problema de saúde” “Boas notas no âmbito escolar” “Fazer as minhas rastas” “Obtive bons resultados no estágio.” “Aprender a tocar guitarra” “Acabar licenciatura” “Recuperação física total” “Boa nota” “Ganhei uma Bicicleta, queria uma desde sempre” “Encontrei a chave de casa.” “Aceitação em mestrado” “Uma das experiências que mais me marcou nestes últimos meses foi o facto de o meu lindo cão Zeus ter recuperado de uma doença que já condicionava o seu bem-estar há algum tempo” “Quando o meu filho começou a andar” “O meu filho deixou de usar fralda” “Obter aprovação em testes físicos” “Estreia da casa remodelada” “A reforma do meu marido” “A minha filha revelou se uma excelente aluna” </p>
Experiências e Sucessos Profissionais	<p> “Entrevista profissional com feedback muito positivo” “Convite para estudo clínico internacional” “Promoção no trabalho” “O estágio da licenciatura” “Um dia de estágio num bairro social” “Início de frequência do curso de tantra” “Mudar de escola (dar aulas em outra escola)” “Evolução profissional.” </p>

	<p>“Ter mantido o mesmo posto de trabalho, pois era suposto ter que mudar.”</p> <p>“Oferta de emprego”</p> <p>“Novo desafio de trabalho.”</p> <p>“Promoção no Emprego”</p> <p>“Trabalhar como Designer gráfico”</p> <p>“Ter ido a uma entrevista e dizerem logo que fiquei colocada”</p> <p>“Estava associada a uma rede de <i>franchising</i>, e em novembro 2012 criei a minha própria marca”</p> <p>“Fechar uma proposta de trabalho interessante com um novo cliente”</p> <p>“Oferta de trabalho”</p> <p>“Minha filha conseguir um trabalho”</p> <p>“Conseguir emprego”</p> <p>“Arranjar trabalho na minha área”</p> <p>“Crescimento profissional”</p> <p>“Emprego (ser selecionado entre muitos candidatos para entrar na empresa que sonhava) ”</p> <p>“Ter encontrado emprego embora ainda não esteja a exercer.”</p> <p>“Arranjar trabalho”</p> <p>“Arranjar trabalho”</p> <p>“A minha acreditação como <i>Success Unlimited Coach</i>”</p>
Atividades de Lazer	<p>“Experimentar a técnica de trabalhar com barro.”</p> <p>“Passeio de Motos”</p> <p>“Verão”</p> <p>“Festival de verão.”</p> <p>“As últimas férias...”</p> <p>“Férias na Madeira”</p> <p>“Recomeçar a praticar desporto.”</p> <p>“Viajar – Londres”</p> <p>“Viagem a Sydney.”</p> <p>“Nos últimos 6 meses foi viajar para vários sítios de Espanha, para além de ser uma maravilhosa descoberta por sítios lindos e mágicos, também foi uma grande descoberta interior!”</p> <p>“Ter ido de férias”</p> <p>“Viagem a Salamanca com duas amigas”</p> <p>“Últimas férias”</p> <p>“Viagem ao Kissama Parque – Angola”</p> <p>“Viagem ao Douro”</p> <p>“Viagem á Eslovénia e Croátia”</p>
Relações Amorosas	<p>“Reiniciar a relação com o meu namorado.”</p> <p>“Quando o Diego disse que me amava no cimo da Alameda Afonso Henriques”</p> <p>“Vivi um grande momento de amor”</p> <p>“Início de nova relação”</p> <p>“O aparecimento do Paulo na minha vida”</p> <p>“Conhecer o meu namorado”</p> <p>“Encontrar namorada”</p> <p>“Ter conhecido uma rapariga”</p> <p>“Apaixonei-me por uma verdadeira deusa :)”</p> <p>“Começar um novo projeto com o meu namorado...viver juntos!”</p>

	<p>“Encontro/descoberta de uma pessoa com quem mantenho uma relação amorosa”</p> <p>“Ter descoberto que uma pessoa amiga há 15 anos me surpreendeu a ponto de mudar o meu sentimento por ela para mais do que a amizade.”</p>
<p>Encontros Familiares e relação com a família</p>	<p>“O Natal com a minha família”</p> <p>“Abraçar a minha família”</p> <p>“1º Aniversário da minha filha”</p> <p>“O segundo aniversário do meu filho”</p> <p>“A vinda de meu pai a Portugal para passar férias”</p> <p>“Vinda do meu noivo (estrangeiro) para Portugal.”</p> <p>“O aniversário da minha filha”</p> <p>“Os anos da minha mãe”</p> <p>“O regresso do meu filho dos orientes”</p> <p>“A festa celebrada no Natal”</p> <p>“O natal com a minha família”</p>
<p>Nascimentos na Família</p>	<p>“Meu “neném”</p> <p>“Nascimento do meu sobrinho”</p> <p>“Ser Tio de uma Princesa.”</p> <p>“Meu neto dizer que ia ser bisavó.”</p> <p>“O nascimento do meu neto”</p> <p>“Nascimento da primeira neta”</p>
<p>Relações com Amigos e outros</p>	<p>“O abraço do Zidane. Uma criança que trabalho e me abraçou”</p> <p>“Estar com uma pessoa de quem gosto muito e não via há muito tempo.”</p> <p>“Reencontrar Amigos antigos”</p> <p>“Abraçar amigos, que vivem longe de mim.”</p>

Emoções positivas em adultos

Relativamente às emoções positivas que os adultos referiram sentir aquando do acontecimento positivo referido (Tabela 9), verificámos que a “alegria” (79.1%) e o “entusiasmo” (68.5%) correspondem aos estados emocionais mais frequentemente experimentados, seguindo-se o “orgulho” (56.8%), “interesse” (45%), “excitação” (44.1%) e “agradavelmente surpreendido” (44.1%), entre outras que surgiram menos frequentemente (ver

tabela). Por seu turno, as emoções menos mencionadas pelos participantes referem-se a “sereno” (13.5%), calmo (16.2%) e “ousado” (18%) (Tabela 9).

Tabela 9 - Emoções positivas mencionadas pelos adultos

Emoções Positivas	Frequência	%
Alegre	87	79.1%
Entusiasmado	76	68.5%
Orgulhoso	63	56.8%
Interessado	50	45%
Excitado	49	44.1%
Agradavelmente surpreendido	49	44.1%
Ativo	45	40.5%
Determinado	43	39.1%
Inspirado	40	36%
Encantado	35	31.5%
Relaxado	33	29.7%
Caloroso	31	27.9%
Descontraído	21	18.9%
Ousado	20	18%
Calmo	18	16.2%
Sereno	15	13.5%

Diferenças nas emoções em função dos acontecimentos positivos

Tendo em vista compreender se existem relações entre as emoções e os acontecimentos positivos em específico, analisaram-se os resultados dos testes de qui-quadrado e verificou-se

que os participantes que referiram os “Nascimentos na família” como um acontecimento positivo, tinham significativamente maior probabilidade do que os que não o referiram de assinalar a emoção “encantado” [$\chi^2(1) = 7.522$; $p = 0.006$; $N = 108$]; já os participantes que referiram como acontecimento positivo as “Experiências e sucessos profissionais” era significativamente mais provável assinalarem emoções como sentir-se “entusiasmado” [$\chi^2(1) = 5.375$; $p = 0.020$; $N = 108$], “determinado” [$\chi^2(1) = 10.499$; $p = 0.001$; $N = 108$], “orgulhoso” [$\chi^2(1) = 7.092$; $p = 0.008$; $N = 108$], “encantado” [$\chi^2(1) = 6.808$; $p = 0.009$; $N = 108$], apresentando também significativamente menor probabilidade de assinalarem sentirem-se “caloroso” [$\chi^2(1) = 7.387$; $p = 0.007$; $N = 108$] do que os que não referiram este acontecimento; os participantes que mencionaram os “Encontros familiares e relação com a família” tinham significativamente maior probabilidade de indicar sentir-se “caloroso” [$\chi^2(1) = 3.997$; $p = 0.046$; $N = 108$], no entanto tinham significativamente menor probabilidade do que os outros de se sentirem “inspirado” [$\chi^2(1) = 4.102$; $p = 0.043$; $N = 108$]; no que concerne às “Atividades de lazer”, os participantes que se referiram a este acontecimento como positivo, apresentaram significativamente maior probabilidade de assinalar emoções como sentir-se “interessado” [$\chi^2(1) = 4.142$; $p = 0.042$; $N = 108$], “descontraído” [$\chi^2(1) = 3.909$; $p = 0.048$; $N = 108$] e “ousado” [$\chi^2(1) = 4.485$; $p = 0.034$; $N = 108$], mas significativamente menos probabilidade de assinalar a emoção “orgulhoso” [$\chi^2(1) = 8.586$; $p = 0.003$; $N = 108$]; os participantes que referiram as “Relações amorosas” tinham significativamente maior probabilidade de indicar sentir-se “caloroso” [$\chi^2(1) = 9.507$; $p = 0.002$; $N = 108$], sendo contudo significativamente menos provável assinalarem a emoção “orgulhoso” [$\chi^2(1) = 9.643$; $p = 0.002$; $N = 108$]; os participantes que referiram as “Relações com amigos e outros” enquanto acontecimento positivo tinham significativamente maior probabilidade de assinalar emoções como sentir-se “ousado” [$\chi^2(1) = 4.741$; $p = 0.029$; $N = 108$], “encantado” [$\chi^2(1) = 6.436$; $p = 0.011$; $N = 108$] e “agradavelmente surpreendido” [$\chi^2(1) = 3.857$; $p = 0.050$; $N = 108$], tendo contudo

significativamente menor probabilidade de se sentirem “orgulhoso” [$\chi^2(1) = 4.320$; $p = 0.038$; $N = 108$].

Por fim, apenas para as “Experiências e sucessos pessoais” não se verificaram relações significativas com nenhum tipo de emoções em particular.

Estratégias de savoring em adultos

A análise de conteúdo efetuada através das respostas dos participantes adultos em relação às estratégias de savoring que estes utilizaram para prolongar e intensificar as suas emoções positivas, permitiu-nos identificar um sistema de categorias de estratégias de savoring. Este sistema de categorias completo, com as respetivas definições operacionais e unidades de registo (estratégias mencionadas pelos participantes por unidade de registo) encontram-se na Tabela 10.

Da globalidade de respostas fornecidas pelos participantes, tal como no caso dos adolescentes, algumas foram excluídas por não se referirem a estratégias mas sim, por exemplo, a sentimentos ou estados emocionais (e.g. “alegria”, “felicidade”, “sereno” ou “liberdade”). Foram então contabilizadas para análise um total de 282 estratégias que, numa primeira fase, nos permitiu chegar a um conjunto de vinte e três categorias específicas de acordo, tal como foi referido no método, com um procedimento misto, com base nas dez categorias criadas por Bryant e Veroff (2007) – “*Partilha com os outros*”, “*Construção de memórias*”, “*Auto congratulação*”, “*Intensificação sensorial-percetiva*”, “*Comparação*”, “*Absorção*”, “*Comportamento manifesto*”, “*Consciência temporal*”, “*Perceção de benefícios*” e “*Pensamento desmancha-prazer*” - bem como em algumas categorias identificadas por Silva (2011) – “*Prolongamento da experiência*”, “*Prosseguimento para outra experiência*”, “*Pensamento de apreciação*”, “*Contenção comportamental*” - e Oliveira (2012) –

“*Recordação*” - tendo-se criando também novas categorias de modo a abranger a totalidade da informação recolhida – “*Pensamento positivo*”, “*Promover experiências agradáveis nos outros*”, “*Auto-revelação*”, “*Auto-determinação*”, “*Auto-regulação emocional*”, “*Resolução de problemas*” e “*Consumo de substâncias psicoativas*” - e que, num segundo momento, foram agrupadas em seis categorias mais amplas - “*Cognitivas*”, “*Comportamentais*”, “*Sócio-relacionais*”, “*Auto-regulação*”, “*Sensoriais-experienciais*” e “*Negativas*” – por agregação das anteriores (Tabela 10 ou Tabela 11).

Podemos assim constatar que, de um modo global, das estratégias mais utilizadas pelos adultos da nossa amostra foram as “Cognitivas” (30.5%), seguindo-se as “Comportamentais” e “Sócio-relacionais”, ambas referidas por 21.6% dos participantes. A estas seguiram-se as estratégias de “Auto-regulação” (15.9%), as “Sensoriais-experienciais” (7.2%) e, por último, as “Negativas” (3.2%) (Tabela 11).

Contudo, uma análise mais fina reflete que, por sua vez, as estratégias mais utilizadas se referiram ao “Prolongamento da experiência” (14.9%) (pertencente à dimensão “Comportamentais”), a “Partilha com os outros” (13.8%) (pertencente à dimensão “Sócio-relacionais”) e a “Auto-determinação” (12.4%) (pertencente à dimensão de estratégias de “Auto-regulação”). As menos utilizadas foram o “Consumo de substâncias psico-ativas” (pertencente à dimensão “Sensoriais-experienciais”) e a “Contenção comportamental” (“Negativas”), ambas mencionadas por 1.1% dos participantes (Tabela 11).

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos

Categorias (globais)	Categorias específicas	Estratégias (unidades de registo)
<p>1. Cognitivas</p> <p>Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apelam fundamentalmente à utilização de cognições</p>	<p>1.1. Construção de Memórias</p> <p>(Procurar estar atento e reforçar as características mais agradáveis no acontecimento, acentuando intensidade no momento e criando memórias mais vividas. Refere-se ao armazenar mentalmente imagens para recordar mais tarde).</p>	<p>“Tirar fotografias das instalações e dos meus colegas nos últimos dias de aulas.”</p> <p>“Vi muitos vídeos e fotografia.”</p> <p>“Vi fotografias desse mesmo dia.”</p> <p>“Gravar o acontecido.”</p> <p>“Tirar fotos como recordação dos locais.”</p> <p>“Penso nele frequentemente.”</p> <p>“Fotografei o acontecimento para mais tarde recordar.”</p> <p>“Que mais tarde poderá vir a constituir uma boa memória.”</p>
	<p>1.2. Recordação</p> <p>(Estratégia que consiste em reviver um acontecimento positivo que foi importante ou marcante através da recordação desse acontecimento).</p>	<p>“Relembrei e relembro o acontecimento frequentemente.”</p> <p>“Lembrei-me do que ele disse.”</p> <p>“Tentar recordar todos os momentos.”</p> <p>“Voltar a pensar no acontecimento.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

	<p>“Pensar no que aconteceu e está a acontecer, em 3 momentos do dia: -ao levantar, depois do almoço (quando regresso ao trabalho) e ao deitar.”</p> <p>“Revejo as fotos todos os dias.”</p>
<p>1.3. Auto congratulação</p> <p>(Autorreforço, sobretudo cognitivo, em que a pessoa se elogia ou glorifica a si própria).</p>	<p>“Pensei que contribui positivamente para a formação deste meu filho como pessoa.”</p> <p>“Pensei "Com força de vontade, tudo é possível"”</p> <p>“Pensei "Esta conquista já ninguém me tira"”</p> <p>“Pensei "As batalhas vencem-se nos preparativos!"”</p> <p>“Pensei para mim própria o quanto estava orgulhosa e o quanto fui determinada.”</p> <p>“Sentir-me orgulhosa.”</p> <p>“Pensei que realizei um sonho.”</p> <p>“Tinha que conseguir.”</p> <p>“É isto que eu preciso.”</p> <p>“Eu sou capaz!”</p> <p>“Eu preciso disto!”</p> <p>“Vou conseguir”</p> <p>“Pensar que ia tirar um peso de cima de mim.”</p> <p>“Eu vou conseguir!”</p> <p>“"Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo!"”</p> <p>“Pensei várias vezes como este desfecho (já não muito expectável) me agradava...”</p> <p>“Sentia grande orgulho”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

1.4. Comparação (Estratégia cognitiva de comparação de dois ou mais acontecimentos, estímulos ou pessoas).	<p>“Recordei-me do quão assustada estava no início e contrastei-o com o momento presente.”</p> <p>“Pensei em todo o meu trajeto de curso.”</p> <p>“Pensar no caminho percorrido até aqui, até ser possível ele vir para cá.”</p> <p>“Se os outros fazem, eu também faço!”</p> <p>“Pensava no sonho”</p>
1.5. Consciência Temporal (Estratégia cognitiva que consiste em pensar em algo agradável que aconteceu ou que vai acontecer e de forma consciente se deseja que o mesmo se prolongue. Implica uma noção consciente da passagem do tempo).	<p>“Ficar acordada ate mais tarde para aproveitar.”</p> <p>“Não pensar muito no futuro próximo.”</p> <p>“Aproveitar o tempo disponível.”</p> <p>“Dormi pouco.”</p> <p>“Não olhar o relógio.”</p>
1.6. Percepção de benefícios (Estratégia que consiste em lembrar a si próprio da boa sorte e sobre o quão afortunada a pessoa é).	<p>“Verificar todos os dias as coisas boas acontecidas e ficar gratas por estas.”</p> <p>“Pensei na sorte que tive!”</p> <p>“Pensei que tive sorte (...)”</p> <p>“(...)agradei a Deus por esta oportunidade, (...)”</p> <p>“Rezar para agradecer”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

<p>1.7. Pensamento de Apreciação</p>	<p>“Que bonita que está a casa!” “Que bom a Mãe gostar desta festa!” “Que giro estarmos aqui todas juntas!” “Para a próxima faço aqui os meus anos!” “Gostaria de trabalhar num lugar assim.” “Gostaria de conhecer melhor o bairro.” “É importante para a minha autoestima.” “Afim! ele conseguiu.” “Não acreditava no que via.” “Ele surpreendeu.” “Menos responsabilidade.” “Parecia estar a sonhar.” “Vai ser diferente.” “Ainda penso se é menino ou menina.” “Na mudança de minha vida neste momento.” “Na saúde da criança.”</p>
<p>1.8. Pensamento Positivo</p> <p>(Estratégia que consiste em pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento e ao que a partir daí poderá advir).</p>	<p>“Manter de forma continuada uma atitude de expectativa otimista perante a vida.” “Pensar positivo” “Modificar as impressões recebidas do exterior tentando ver o lado melhor das mesmas.” “Comecei a ver o lado positivo das coisas.” “Pensei positivo” “Continuar a pensar positiva e seguir em frente.” “Pensar que esta chegada era só o início e que ainda há muito para viver a partir daqui.” “Manter sempre uma postura confiante”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

	<p>“Mais otimismo”</p> <p>“Maior alegria no dia-a-dia”</p> <p>“Ser otimista”</p> <p>“Estou feliz e quero continuar a estar.”</p> <p>“Acreditar sempre”</p> <p>“Pensei nas experiências que viverei.”</p> <p>“Pensei na qualidade de vida que terei.”</p> <p>“Pensei que se as coisas corressem bem, talvez este facto fosse também o começo de uma relação de trabalho futura com este cliente, podendo vir a ocorrer novos pedidos e propostas.”</p> <p>“Pensar que agora temos uma missão, que alguém depende de nós para lhes proteger. Que temos alguém que podemos ajudar a educar, e que também faz parte da nossa educação e crescimento pessoal. Que nos trará muita felicidade!”</p> <p>“Pensar que ia mudar de país para poder exercer a profissão para a qual estudei durante 4 anos.”</p> <p>“O que daqui poderia advir de positivo para a minha vida profissional.”</p> <p>“Pensei na estabilidade financeira.”</p>
<p>1.9. Espiritualidade</p> <p>(Pensamento centrado na fé ou relação espiritual com algo / alguma entidade).</p>	<p>“Ter fé.”</p> <p>“Ter o coração aberto e confiar no universo.”</p> <p>“Todo o Universo está interligado.”</p> <p>“A vida é passageira, o que eu sou em essência é eterno.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

2. Comportamentais	2.1. Comportamento manifesto	<p>“Dei alta <i>galha</i> de carro.”</p> <p>“Comprar roupa para a bebé.”</p> <p>“Dançar.”</p> <p>“Acariciar.”</p> <p>“Demonstrei o meu orgulho.”</p> <p>“Demonstrei a minha felicidade.”</p>
<p>Esta categoria inclui todas aquelas que apelam para a expressão comportamental ou para a utilização do comportamento /ação com o objetivo de aumentar as emoções associadas ao acontecimento positivo.</p>	<p>(Resposta comportamental - automática ou deliberada - de demonstração de entusiasmo).</p>	
	2.7. Prolongamento da experiência	<p>“Continuei a enviar sms a dizer o que sentia.”</p> <p>“Fiz com que se criassem mais momentos positivos, organizando surfadas, saídas de mergulho, caminhadas e convívios com amigos e família.”</p> <p>“Andei nesse dia o máximo tempo possível na bicicleta nova para desfrutar da prenda.”</p> <p>“Ando na bicicleta sempre que tenho tempo livre, e a sensação de felicidade é constante. Adoro andar de bicicleta.”</p> <p>“Alterar a minha passagem de avião durante uma semana.”</p> <p>“Comecei a prolongar a conversa.”</p> <p>“Continuei o bom trabalho no estágio seguinte.”</p> <p>“Acompanhei totalmente a sua recuperação.”</p> <p>“Ainda estou a frequentar o curso, e para conseguir manter este prazer estou a começar a vender as peças que faço.”</p> <p>“Mantive a relação”</p> <p>“Estou a pensar fazer outra viagem, ao mesmo lugar, reviver e viver.”</p> <p>“Permanecer próximo à escola, mantendo contacto com as pessoas que nela trabalham ou estudam.”</p> <p>“Mudei o meu guarda roupas.”</p>
	<p>(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a continuação ou repetição da experiência agradável).</p>	

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

“Pensei em ficar naquele lugar.”
“Assumi um compromisso com o curso, assumi que é algo que quero continuar a aprofundar nos próximos anos.”
“Aos fins-de-semana, jogo à bola com o meu filho e digo-lhe que cada chuto que eu dou na bola, é de alegria por ele aprender!”
“Estudandar”
“Estudar em grupo”
“Tentei passar bons momentos com ele no tempo livre fora do trabalho.”
“Passeios turísticos com meu pai”
“Preciso de o voltar a ver.”
“Envolvo-me no correr dos acontecimentos relacionados, fazendo perguntas e dando sugestões.”
“Reforcei positivamente a ação.”
“Negocie contrapartidas no caso de não fazer na sanita.”
“Repeti os momentos de envolvimento afetivo e sexual.”
“Pensar nele durante vários dias.”
“Ligo todos os dias”
“Peço fotos diariamente para ver a evolução.”
“Procuro estar a par de todos os acontecimentos/ novidades”
“Continuei a abraça-la.”
“Temos que trocar contactos”
“Decoração”
“O bolo de aniversário.”
“Conhecer a realidade local.”
“Procurei conhecê-lo com calma e ir devagar.”
“Conhecer a Empresa.”
“Combinar reencontros com os meus colegas.”
“Aprender outros instrumentos de cordas.”

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

		<p>“Combinei encontros em locais públicos ou saídas com amigos.”</p> <p>“Ir buscar o meu noivo ao aeroporto.”</p> <p>“Substituir alguma mobília.”</p> <p>“Sair menos de casa.”</p>
	<p>2.8. Prosseguimento para outra experiência</p> <p>(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a procura de outra experiência, também prazerosa, de modo a intensificar as emoções positivas).</p>	<p>“Fui ao engate.”</p> <p>“Procurar novos desafios.”</p> <p>“Ir a procura do inesperado.”</p> <p>“Fui fazer Meditação.”</p> <p>“Fiz com essa pessoa coisas agradáveis como ir a uma exposição e à praia.”</p> <p>“Fazer amizades em todos os departamentos da empresa.”</p> <p>“Passear”</p> <p>“Ainda tentei sugerir voltarmos para Lisboa na 2ª feira.”</p> <p>“Fui tomar café.”</p> <p>“Tentar engravidar.”</p> <p>“Fiz novas amizades.”</p> <p>“Compras.”</p> <p>“Saí com amigas.”</p>
<p>3. Sócio-relacionais</p> <p>Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apresentam como foco principal o outro / a relação com o outro.</p>	<p>3.1. Partilha com os outros</p> <p>(Procura dos outros para partilhar com eles a experiência ocorrida - no momento ou posteriormente).</p>	<p>“Partilhei com a minha mãe.”</p> <p>“Contei aos outros.”</p> <p>“Contei aos meus pais e amigos.”</p> <p>“Partilhei essa informação e entusiasmo com colegas e parceiros de trabalho.”</p> <p>“Partilhei essa informação com a família.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

“Apenas me deixei ir estando com uma pessoa ou pessoas com uma atitude calorosa e de boa disposição.”
 “Partilhei o acontecimento com amigos e família.”
 “Falei a toda a gente de como tinha sido.”
 “Partilhar o que aconteceu, com os meus amigos.”
 “Pensei em contar a toda a gente que me conhece e que sabia desde sempre da minha pretensão de ter uma bicicleta só minha, tal era a minha alegria!”
 “Estive com pessoas que marcaram esse mesmo dia.”
 “Partilhar o momento com a minha família.”
 “Entrar em contacto com o meu pai.”
 “Entrar em contacto com a minha melhor amiga.”
 “Contei aos meus pais/irmã, do qual ficaram muito contentes e claro transmitiram-me esse contentamento.”
 “Contei a toda a gente.”
 “Contar a várias pessoas.”
 “Telefonei ao meu marido.”
 “Contei-lhes o que aconteceu.”
 “Encontrar amigos”
 “Partilha.”
 “Partilha.”
 “Contar aos outros.”
 “Partilhei com família e amigos.”
 “Convoquei a minha filha para o desfrutar comigo.”
 “Falo do assunto a outros (filhas, família, amigos).”
 “Todos os dias falava do assunto.”
 “Partilhar a felicidade, com as pessoas que nos são próximas, amigos/família.”
 “Falar com o meu filho e dizer-lhe que estava muito feliz, agradecendo-lhe por ele me fazer tão feliz.”

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

	<p>“Partilhar”</p> <p>“Abraçar o meu filho.”</p> <p>“Digo ao meu marido como o aprecio.”</p> <p>“Convidar família e amigos para jantar em casa.”</p> <p>“Festejos.”</p> <p>“Celebrei com os meus amigos que estavam a meu lado.”</p> <p>“Celebrei o acontecimento com a família mais próxima.”</p> <p>“Festejei o acontecimento com amigos/familiares.”</p> <p>“Fui comemorar de modo a reviver toda essa alegria com os meus amigos.”</p> <p>“Reunião de toda a família presente em Portugal.”</p>
<p>3.7. Promover experiências agradáveis nos outros</p> <p>(Estratégia orientada para a promoção de experiências agradáveis nos outros).</p>	<p>“Tenho que orgulhar o meu pai.”</p> <p>“Poder ajudar e fazer algo para que todos se sintam bem.”</p> <p>“Unir a equipa de trabalho.”</p> <p>“A alegria que a minha filha iria sentir.”</p> <p>“A satisfação dos convidados.”</p> <p>“Pensei no facto de poder ajudar a minha família.”</p> <p>“Satisfação do meu pai pelo acontecimento.”</p> <p>“Interação com os outros familiares de forma a incentivar a convivência entre ambos.”</p> <p>“Apoiar o meu familiar a todos os momentos.”</p> <p>“Ser para essa pessoa o que desejo que sejam para mim.”</p> <p>“Preparei a minha filha psicologicamente para esta nova etapa da vida dela.”</p> <p>“Mande mensagens SMS carinhosas e mostrei vontade de estar com a pessoa.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

	<p>3.8. Auto-revelação</p> <p>(Estratégias que consistem em transmitir aos outros algumas características ou formas de estar pessoais, aumentando assim o prazer no acontecimento).</p>	<p>“Mostrar o meu ponto de vista.”</p> <p>“Continuar humilde.”</p> <p>“Impor-me como novo chefe.”</p> <p>“Relembrar a alguns amigos que a partir daquele momento era novo chefe deles.”</p> <p>“Mostrar capacidades para executar as tarefas.”</p> <p>“Captar interesse por parte da administração.”</p> <p>“Fui-me revelando como pessoa à medida que me ia sentindo confortável.”</p> <p>“Mostrar-me profissional.”</p> <p>“Mostrar-me entusiasmado.”</p> <p>“Mostrar-me competente.”</p>
<p>4. Auto-regulação</p> <p>Esta categoria inclui todas as outras que têm em conta a auto-regulação num sentido global, incluindo a motivação pessoal, o estabelecimento de objetivos, o planeamento da ação, a resolução de problemas, bem como a auto-regulação de estados emocionais no momento do acontecimento.</p>	<p>4.1. Auto-determinação</p> <p>(Estratégia que consiste em incentivar-se a si próprio).</p>	<p>“Ter mais confiança em mim.”</p> <p>“Tomar consciência do que Sou.”</p> <p>“Acreditar e seguir o instinto.”</p> <p>“Explorar ao máximo as capacidades readquiridas.”</p> <p>“Ter o coração aberto e confiar em mim.”</p> <p>“Ser Criativo.”</p> <p>“Incentivo ao bom trabalho.”</p> <p>Incentivo à criatividade</p> <p>“Impor objetivos a mim mesma.”</p> <p>“Mantive autoconfiança.”</p> <p>“Implementar novos métodos de trabalho.”</p> <p>“Desistir.... NUNCA!”</p> <p>“ (...) Desde então tento dar o meu melhor em cada dia de trabalho.”</p> <p>“Mais Organização (dia-a-dia) ”</p> <p>“Obter toda a informação sobre o produto.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

	<p>“Estabelecer objetivos a longo prazo.”</p> <p>“Mais empenho no trabalho.”</p> <p>“Organizei-me de forma a priorizar esse trabalho.”</p> <p>“Empenhar-me em ter boas notas.”</p> <p>“Comecei a organizar ideias, pesquisar e tomar notas para levar a cabo o que me propunha na proposta agora aceite.”</p> <p>“Não baixar os braços e ir a luta mesmo pedindo ajuda a terceiros.”</p> <p>“Consistência.”</p> <p>“Inovação.”</p> <p>“Continuar a dedicar-me o mais possível.”</p> <p>“Treinei melhor.”</p> <p>“Planeava as ações a tomar para que tudo resultasse.”</p> <p>“Cumprir plano terapêutico.”</p> <p>“Pesquisei sobre o tema.”</p> <p>“Comecei a olhar mais por mim.”</p> <p>“Tornei-me mais confiante.”</p> <p>“Encorajamento para força de vontade.”</p> <p>“Tenho que conseguir, confiança em ti.”</p> <p>“Planeava as ações a tomar para que tudo resultasse”</p> <p>“Trabalho.”</p> <p>“Dedicação.”</p>
<p>4.7. Auto-regulação emocional</p> <p>(Estratégias centradas nas emoções sentidas com o objetivo de diminuir ou aumentar a sua intensidade).</p>	<p>“Tenho que manter a calma.”</p> <p>“Relaxar para aliviar o stress.”</p> <p>“Manter a calma.”</p> <p>“Preciso de me sentir tranquila com esta surpresa”</p> <p>“Reforçamos o nosso amor um pelo outro...vitalmente.”</p> <p>“Descontraí.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

	<p>4.8. Resolução de problemas</p> <p>(Estratégias centradas na resolução de problemas).</p>	<p>“Decidi que deveríamos ter um lugar preciso para colocar as chaves, enquanto em casa.”</p> <p>“Pedia opiniões e sugestões do que estava a viver, para poder perceber como atuar da melhor forma.”</p> <p>“Reorganizar coisas.”</p> <p>“Alterámos padrões comportamentais de forma a melhorar as nossas formas de viver.”</p>
<p>5. Sensoriais-experienciais</p> <p>Esta categoria engloba todas as outras categorias que apresentam como foco principal os aspetos sensitivos da experiência.</p>	<p>5.1. Intensificação Sensorial-percetiva</p> <p>(Estratégias de intensificação das sensações positivas através do foco em alguns estímulos e bloqueamento de outros).</p>	<p>“Pensei no sorriso.”</p> <p>“Desligar o telemóvel.”</p> <p>“O despertar para a cor, para as formas que existem na natureza e sentir-me bem.”</p> <p>“Pensei no que senti.”</p> <p>“Comecei a estar atenta ao tipo de peça que crio e qual a sua funcionalidade, peças práticas e funcionais com formas apelativas.”</p>
	<p>5.7. Absorção</p> <p>(Estratégia que corresponde ao evitamento deliberado da reflexão cognitiva e a associação intelectual a favor da focalização na experiência positiva, enquanto esta decorre).</p>	<p>“Viver a experiência ao máximo.”</p> <p>“Mantive-me focada.”</p> <p>“Procurei interiorizar cada momento de modo a o viver intensamente.”</p> <p>“Usufruir o momento.”</p> <p>“Desfrutar do acontecimento.”</p> <p>“Deixar de pensar.”</p> <p>“Apreciar cada momento como se fosse único.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

		<p>“Querer saborear cada momento da sua chegada, ganhando consciência de que cada momento é especial e importante.”</p> <p>“Aproveitar todos os locais que fui.”</p> <p>“Aproveitar.”</p> <p>“Em vez de fixar somente na meta aprendi a saborear o caminho pra lá chegar.”</p> <p>“Vivo este momento intensamente todos os dias.”</p>
<p>5.8. Consumo de substâncias psicoativas</p> <p>(Estratégia que consiste em recorrer ao uso de substâncias psicoativas).</p>		<p>“Consumi álcool.”</p> <p>“Consumi substâncias ilícitas.”</p> <p>“Fumei um <i>bob</i>.”</p>
<p>6. Negativas</p> <p>Esta categoria inclui todas as outras categorias de estratégias que implicam formas de inibir ou mesmo terminar experiências positivas.</p>	<p>6.1. Pensamento desmancha-prazer</p> <p>(Estratégia que consiste em formas de pensamento que diminuem ou mesmo terminam o prazer).</p>	<p>“Isto foi um acontecimento positivo porque tinha mesmo que ser porque não era o que eu queria.”</p> <p>“Que não era capaz.”</p> <p>“Que se tivesse casado primeiro.”</p> <p>“Pensar nos assuntos que tinha de tratar antes de iniciar o emprego.”</p> <p>“Fiquei preocupado com minha esposa e meu filho.”</p> <p>“Que ficasse na Madeira.”</p>

Tabela 10 – Sistema de categorias de estratégias de savoring utilizadas pelos adultos (continuação)

**6.7. Contenção
Comportamental**

(Estratégia que consiste na contenção deliberada da manifestação comportamental, existindo consciência da excitação mas reconhecimento de impedimentos externos ou internos à manifestação da mesma).

“Apeteceu-me abraçar (não o fiz).”

“Apetecia-me dizer que estava contente por tê-la comigo no café (não o disse).”

“Antes de iniciar não contei a mais ninguém, mesmo para sentir o gostinho apenas para mim.”

Tabela 11 - Estratégias de savoring mencionadas pelos adultos por categorias e respetiva frequência

Categorias	Categorias específicas	Frequência	%	Total	%(total)
Cognitivas	Construção de memórias	8	2.8	86	30.5%
	Recordação	6	2.1		
	Auto congratulação	17	6		
	Comparação	5	1.8		
	Consciência temporal	5	1.8		
	Perceção de benefícios	5	1.8		
	Pensamento de apreciação	16	5.7		
	Pensamento positivo	20	7.1		
	Espiritualidade	4	1.4		
Comportamentais	Comportamento manifesto	6	2.1	61	21.6%
	Prolongamento da experiência	42	14.9		
	Prosseguimento para outra experiência	13	4.6		
Sócio-relacionais	Partilha com os outros	39	13.8	61	21.6%
	Promover experiências agradáveis nos outros	12	4.3		
	Auto-revelação	10	3.5		
Auto-regulação	Auto-determinação	35	12.4	45	15.9%
	Auto-regulação emocional	6	2.1		
	Resolução de Problemas	4	1.4		
Sensoriais-experienciais	Intensificação sensorial-percetiva	5	1.8	20	7.2%
	Absorção	12	4.3		
	Consumo de substâncias psicoativas	3	1.1		
Negativas	Pensamento desmancha-prazer	6	2.1	9	3.2%
	Contenção comportamental	3	1.1		

Eficácia percebida em relação às estratégias de savoring utilizadas

Relativamente à eficácia atribuída às estratégias de savoring utilizadas pelos participantes adultos para prolongar ou intensificar as emoções sentidas, verificou-se que, de um modo geral, a grande maioria dos participantes consideraram que a estratégia utilizada

“funcionou bastante” ou “funcionou muito”, situando-se a eficácia percebida entre os 82.7% e os 89.1% (Tabela 12).

Tabela 12 - Eficácia percebida em relação às estratégias de savoring utilizadas pelos adultos

	Estratégias			
	A	B	C	D
Funcionou Bastante	50%	48.7%	45.3%	40.4%
Funcionou Muito	39.1%	34.6%	37.5%	42.3%
Total (%)	89.1%	83.3%	82.8%	82.7%

Diferenças entre as variáveis em estudo (acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de savoring) em função do sexo

Tendo em vista compreender se as mulheres e os homens diferem significativamente em relação às variáveis em estudo, no que se refere à variável emoções, analisaram-se os resultados dos testes de qui-quadrado e constatou-se que os homens tinham significativamente maior probabilidade de indicar emoções como sentir-se “relaxados” [$\chi^2(1) = 4.285$; $p = 0.038$; $N = 111$], “descontraídos” [$\chi^2(1) = 4.540$; $p = 0.033$; $N = 111$], “inspirados” [$\chi^2(1) = 4.581$; $p = 0.032$; $N = 111$] e de experimentarem mais vezes “emoções de ativação” [$\chi^2(1) = 6.528$; $p = 0.011$; $N = 111$]. Finalmente, não se verificaram diferenças significativas em relação aos acontecimentos positivos e estratégias de savoring em função do sexo.

Comparação entre os resultados obtidos para os adolescentes e adultos

Tendo em conta os dados que temos vindo a apresentar até agora, podemos encontrar algumas consistências e diferenças em relação aos acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de *savoring* mencionadas por adolescentes e adultos.

Enquanto os adolescentes valorizaram os acontecimentos ligados às “relações com os amigos”, os adultos remeteram esse tipo de experiências para último plano e privilegiaram as “experiências e sucessos pessoais”. Não obstante, as emoções despertadas pelos acontecimentos positivos em ambos os grupos não diferiram marcadamente, na medida em que ambos parecem ter sentido mais frequentemente emoções de “ativação positiva”, como “alegre” ou “feliz”, e menos emoções de “serenidade”, tais como “calmo” ou “sereno”.

No que concerne às estratégias de *savoring*, podemos dizer que globalmente os adolescentes e os adultos recorreram aos mesmos tipos de estratégias, embora uns tenham utilizado mais frequentemente umas do que outras, os adolescentes privilegiaram a utilização de estratégias “Sócio-relacionais” e os adultos “Cognitivas”. Deste modo, as diferenças encontradas entre as categorias de estratégias de *savoring* identificadas em adolescentes e adultos referem-se às categorias específicas “cuidar da relação com os outros”, “altruísmo” e “humor” para os primeiros, estando ausentes nos adultos onde, por sua vez, surgiram as estratégias de “espiritualidade”, “contenção comportamental” e “resolução de problemas”, ausentes nos adolescentes.

Por fim, uma observação atenta em relação às diferenças em função do sexo permitiu-nos verificar que, no caso dos adolescentes, se encontraram diferenças entre rapazes e raparigas apenas no que respeita à categoria de acontecimentos positivos “Família”, na medida em que os rapazes era mais provável referirem este acontecimento como mais positivo do que as raparigas, não se encontrando mais nenhuma diferença em função do sexo para este grupo. No caso dos adultos, a única diferença encontrada foi ao nível das emoções positivas

experimentadas aquando do acontecimento positivo, uma vez que foi significativamente mais provável os homens sentirem-se relaxados, descontraídos, inspirados e experimentarem mais vezes emoções de ativação. Portanto, em ambos os grupos, não se verificaram quaisquer diferenças em relação às estratégias de savoring utilizadas em função do sexo.

Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo perceber quais são os acontecimentos positivos experienciados por adolescentes (alunos no ensino secundário) e por adultos, bem como quais as emoções que lhes estão associadas e quais as estratégias de savoring utilizadas para intensificar ou prolongar as emoções sentidas aquando do acontecimento positivo, procurando ainda explorar a existência de diferenças nestas variáveis em função do sexo dos participantes.

De acordo com as análises realizadas e tendo em conta os resultados apresentados anteriormente, constatámos que os adolescentes da nossa amostra privilegiam sobretudo os acontecimentos relacionados com as “relações com os amigos” e o “desempenho”, seguindo-se as “relações amorosas” e o “lazer”, sendo que os acontecimentos menos referidos estão relacionados com o “aniversário” e a “família”.

Estes resultados vão ao encontro dos resultados obtidos por Carvalho (2009), apesar de, no seu estudo, os acontecimentos relacionados com o desempenho surgirem em primeiro lugar e as relações com os amigos em segundo. O maior realce dado pelos adolescentes da nossa amostra aos acontecimentos de “relações com os amigos” e menor à “família” pode estar relacionada com o facto de que, nesta etapa da vida, os adolescentes passam mais tempo com os amigos e colegas de escola do que com a sua família (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, cit. por Sprinthall & Collins, 2003), em grande parte devido às fortes necessidades de identidade social, levando-os a se sentir mais felizes com os seus amigos do que com os membros da família (Bakan, 1972; Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott, 1977, cit. por Cook, Deng, & Morgano, 2007).

Paralelamente e de acordo com Bryant e Veroff (2007), as relações com os outros estão fortemente ligadas ao savoring nas suas vidas. A adolescência é ainda um tempo de descobrir paixões e prazeres (Bryant & Veroff, 2007) e, de facto, verificamos que os acontecimentos

relacionados com as “relações amorosas” estão entre os mais mencionados pelos participantes adolescentes.

De um modo geral, as raparigas e os rapazes valorizam o mesmo tipo de acontecimentos, no entanto, os rapazes apresentam significativamente maior probabilidade do que as raparigas em referir acontecimentos relacionados com a família. Este resultado parece-nos interessante na medida em que parece contrariar a ideia de senso comum de que as raparigas são mais “caseiras” e ligadas à família e os rapazes mais “de rua”, passando menos tempo com a família. Talvez, futuramente, seja interessante clarificar o sentido desta diferença.

Para os adultos, os acontecimentos positivos mais significativos são as “experiências e sucessos pessoais” seguindo-se as “experiências e sucessos profissionais”. A idade adulta corresponde a um período em que as pessoas estão mais ocupadas, uma vez que têm que lidar com diversas escolhas e responsabilidades (Bryant & Veroff, 2007). Nesta etapa da vida, as pessoas estão imersas em contextos de responsabilidades, quer pessoais, quer profissionais, possibilitando assim a ocorrência de experiências de sucesso inerentes a estes contextos. Segundo Bandura (1977), a experiência de sucessos constitui uma das principais fontes das crenças de autoeficácia, o que nos leva a ponderar que o realce dado por estes participantes à experiência de sucessos pessoais enquanto acontecimento positivo possa estar associado a uma maior perceção de autoeficácia que, por sua vez, poderá estar associada a sentimentos positivos.

Por seu turno, as “relações com amigos e outros” são os acontecimentos referidos com menor frequência. Alguns autores (e.g. Okun, 1984) afirmam que durante esta etapa de desenvolvimento as pessoas estão mais preocupadas com a sua carreira e relações familiares, de tal forma que se dedicam menos ao desenvolvimento de sistemas de suporte externos, tais como os amigos e colegas, o que pode estar relacionado com o facto de os acontecimentos relacionados com “relações com amigos e outros” surgir em último lugar.

Estes resultados apresentam algumas inconsistências em relação a Kanner e colaboradores (1981), cujo estudo com adultos de meia-idade revelou que, de um modo geral, os acontecimentos positivos mais frequentemente referidos incluem: relacionar-se bem com o conjugue; relacionar-se bem com os amigos; completar uma tarefa; sentir-se saudável; dormir o suficiente; comer fora; cumprir as suas responsabilidades; visitar, telefonar ou escrever a alguém; passar tempo com a família; estar em casa agradavelmente.

Numa perspetiva de comparação entre estes e os resultados obtidos no nosso estudo, podemos verificar que os dois acontecimentos mais frequentemente nele referidos, “relacionar-se bem com o conjugue” e “relacionar-se bem com os amigos”, enquadrar-se-iam, provavelmente, nas categorias de acontecimentos positivos “encontros familiares e relação com a família” e “relações com amigos e outros”, respetivamente, do nosso estudo, que por seu turno se apresentam em quinto e sétimo ou último lugar na análise por nós efetuada. Além disso, de todos os acontecimentos positivos mais frequentes identificados por aqueles autores, apenas o terceiro (“completar uma tarefa”), o quarto (“sentir-se saudável”) e o sétimo (“cumprir as suas responsabilidades”) se poderiam encaixar na categoria de “experiências e sucessos pessoais”, proeminente no nosso estudo. Note-se ainda que nenhum dos dez acontecimentos positivos mais frequentes em Kanner e colaboradores (1981) cabe na nossa segunda principal categoria, de “experiências e sucessos profissionais”.

Existem alguns argumentos que nos parecem passíveis de justificar as diferenças encontradas entre ambos os estudos. Em primeiro lugar, consideremos o facto de que o nosso estudo envolveu uma amostra global e heterogénea de adultos (i.e. de idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos), não considerando a existência de subamostras abrangidas nesta faixa etária. No estudo de Kanner e colaboradores (1981) a amostra era constituída por adultos de meia-idade, de idades compreendidas entre os 45 e 64 anos, ao passo que o nosso estudo não envolveu apenas adultos de meia-idade, mas também jovens adultos e adultos, sendo feita uma

análise global. Paralelamente, devemos ainda considerar o facto de no estudo de Kanner e colaboradores (1981) os participantes poderem escolher todos os acontecimentos que quisessem de uma lista de 135 itens. No nosso estudo, contrariamente, foi pedido a cada participante que referisse apenas um acontecimento positivo que tivesse sido mais valorizado nos últimos 6 meses, havendo total liberdade de escolha dada a natureza “aberta” da questão, permitindo desta forma uma maior sensibilidade relativamente à experiência positiva vivida mais desejada. Assim sendo, é possível que os resultados obtidos por Kanner e colaboradores (1981) revelem apenas o tipo de acontecimentos positivos que ocorreram mais frequentemente em número no dia-a-dia das pessoas e não aqueles que foram, de facto, mais significativos / mais desejáveis, tais como os obtidos no nosso estudo.

Quando experimentam acontecimentos positivos, tanto os jovens como os adultos evidenciam sentir emoções positivas. De entre um conjunto de 12 emoções positivas que os adolescentes indicam sentir aquando da experiência positiva, referem experimentar sobretudo sentimentos de felicidade (e.g. “feliz”) e de animação (e.g. “animado”), não se verificando diferenças em função do sexo. Já os adultos referem sentir mais frequentemente emoções de alegria, sendo referidas igualmente por homens e mulheres. Quando pensamos em emoções positivas, a felicidade e a alegria são as emoções que nos vêm logo ao pensamento. Talvez não seja ao acaso que tal aconteça e, apesar de não podermos generalizar estes resultados, é possível que a felicidade e a alegria constituam estados emocionais positivos mais comumente experimentados e valorizados pelas pessoas. Embora a felicidade e a alegria sejam quase, mas não exatamente o mesmo, estão habitualmente ligadas a diferentes causas (Lazarus, 1991). A palavra “alegria” parece aludir a uma reação mais intensa e precisa a um acontecimento mais específico, comparativamente com “felicidade”, que remete para alguma ambiguidade (Lazarus, 1991). Neste sentido, dada a maior ênfase por parte dos adultos às emoções de alegria, leva-nos a questionar se face a um acontecimento positivo os adultos vivem,

efetivamente, a experiência emocional mais intensamente do que os adolescentes já que, de acordo com Bryant e Veroff (2007), as oportunidades de savoring - enquanto processo que pretende intensificar as emoções sentidas - são mais raras na idade adulta, dada a falta de tempo, do que na adolescência tornando-se assim mais salientes e intensas.

O nosso estudo permitiu-nos verificar que tanto homens como mulheres experimentam frequentemente emoções positivas. Contudo, os homens apresentam significativamente maior probabilidade do que as mulheres de se sentir relaxados, descontraídos, inspirados e ativos. Tendo em conta a definição proposta por Moreira e Canaipa (2007) relativamente às “Emoções de serenidade” (embora as emoções “relaxado” e “descontraído” não sejam expressamente incluídas nesta categoria pelos autores, como o é o caso da emoção positiva “calmo”), a natureza mais serena destas emoções sugere que os homens, no presente estudo, experimentam mais provavelmente estados de “tranquilidade e de equilíbrio interior” do que as mulheres.

Este estudo permitiu-nos ainda identificar a existência de diferenças nas emoções sentidas de acordo com os acontecimentos positivos vividos em específico. A título de exemplo, os participantes adolescentes que referem o “desempenho” como um acontecimento positivo apresentam significativamente maior probabilidade do que os que não o referem de assinalar emoções como sentir-se forte e orgulhoso, mas significativamente menor probabilidade em indicar emoções como sentir-se calmo, animado, alegre e divertido, ou ainda relativamente às “Relações amorosas”, em que os participantes que as referem apresentam significativamente maior probabilidade do que os que não as referem em indicar experimentar emoções de interesse, excitação, alegria e encantamento, sendo pelo contrário significativamente menos provável referirem sentir-se divertidos face a este mesmo tipo de acontecimento. No caso dos adultos, por exemplo, verificou-se que os que referem as “Experiências e sucessos profissionais” é significativamente mais provável assinalarem emoções tais como “entusiasmado”, “determinado”, “orgulhoso” e “encantado”, apresentando

significativamente menor probabilidade de assinalar “caloroso” do que os que não referiram este acontecimento. Estes dados põem em evidência a existência de uma relação entre a vivência de um acontecimento positivo em particular e as emoções positivas que é mais ou menos provável experimentar durante essa experiência. Sugerem, portanto, que determinados tipos de acontecimentos são passíveis de gerar emoções positivas características, no entanto, reconhecemos a necessidade de um maior investimento da investigação neste tema. Existem algumas emoções que, à primeira vista, parece ser “natural” serem experimentadas face a um determinado tipo de acontecimento. Por exemplo, podemos pensar ser naturalmente mais provável experimentar a emoção “orgulhoso” perante um acontecimento relacionado com sucessos profissionais ou desempenho ou a pessoa sentir-se “calorosa” face a um acontecimento do foro das “relações amorosas”. Por outro lado, não parece tão claro haver maior probabilidade de se sentir “encantada” perante uma experiência de sucessos profissionais. No entanto, se tomarmos como exemplo o acontecimento “Entrevista profissional com feedback muito positivo” referida por um participante, fará todo o sentido a pessoa sentir-se “encantada” com o feedback que recebeu durante uma entrevista profissional. Significa isto que se quisermos estudar mais profundamente esta relação, é importante ter em consideração o contexto em que ocorre exatamente cada acontecimento positivo.

Tal como vimos na introdução deste trabalho, as emoções positivas são continuamente reguladas e tanto os adolescentes como os adultos em estudo demonstram recorrer a uma diversidade de estratégias de regulação das emoções positivas. Neste sentido, das estratégias de savoring que os participantes adolescentes referem utilizar para intensificar ou prolongar as emoções sentidas, destacam-se especialmente as estratégias da dimensão global “Sócio-relacionais”, dentro da qual a subcategoria “cuidar da relação com os outros” foi a mais proeminente. Bryant e Veroff (2007) referem que é na adolescência que os jovens aprendem a gerir os seus recursos sociais para os ajudar a otimizar as experiências positivas e partilhar com

os outros surge como a estratégia de savoring dominante. Apesar de, contrariamente ao esperado por Bryant e Veroff (2007), a estratégia de savoring de partilha com os outros não surgir como dominante para desfrutar os acontecimentos positivos durante a adolescência no nosso estudo (surgindo em quarto lugar na análise mais fina, efetuada por subcategorias), a dominância de estratégias “Sócio-relacionais” sugere igualmente a importância dos recursos sociais para potenciar as experiências positivas. Podemos ainda verificar a existência de algumas diferenças face aos resultados obtidos no estudo de Carvalho (2009) no qual as estratégias mais frequentemente utilizadas foram a “construção de memórias”, seguindo-se a “partilha com os outros” e a “auto congratulação”. Note-se que no nosso estudo a categorização efetuada vai para além da de Bryant e Veroff (2007), usada por Carvalho (2009), o que pode estar relacionado com esta diferença.

A um nível global, as estratégias mais frequentemente utilizadas pelos adultos são as da dimensão “Cognitivas”. De salientar que a dominância de estratégias da dimensão “Cognitivas” se deve ao facto de esta englobar uma grande diversidade (e.g. número) de subcategorias específicas que têm em comum apelarem fundamentalmente à utilização de cognições. De acordo com os dados da psicologia do desenvolvimento (e.g. Piaget, 1971), é na adolescência que se vão gradualmente adquirindo determinadas competências cognitivas, de raciocínio formal ou abstrato, sendo deste modo possível que na idade adulta já se possam privilegiar uma diversidade de estratégias de regulação das emoções assentes neste tipo de competências. Se, pelo contrário, quisermos considerar as subcategorias mais específicas de estratégias, então o “Prolongamento da experiência” (da dimensão “Comportamentais”) e, em seguida, a “Partilha com os outros” (da dimensão “Sócio-relacionais”), são as mais frequentemente utilizadas pelos adultos.

A utilização pouco frequente de estratégias da dimensão “Negativas”, nomeadamente o “pensamento desmancha-prazer” é, por seu turno, consistente entre ambos os grupos de

participantes, adolescentes e adultos, bem como com os resultados de Carvalho (2009), já que no seu estudo é a estratégia que se revela menos utilizada. No caso dos adultos, é ainda evidente a fraca utilização de dois outros tipos de estratégias, o “consumo de substâncias psicoativas” e “contenção comportamental”. Sendo o “pensamento desmancha-prazer” e a “contenção comportamental” categorias de estratégias de regulação das emoções positivas que implicam formas de inibir ou mesmo terminar o prazer sentido, estando associadas a níveis mais baixos de prazer - incluindo-se por este motivo na macro categoria “Negativas” - estes resultados sugerem que tanto os jovens quanto os adultos, em resposta a acontecimentos positivos, tentam regular os seus sentimentos de forma positiva, adotando especialmente estratégias que lhes permitem desfrutar dessa experiência e que promovem o prazer sentido, o que, por sua vez, poderá ter impacto no bem-estar.

Apesar de os participantes, adolescentes e adultos, referirem utilizar todos os tipos de estratégias propostas no modelo original de Bryant e Veroff (2007), referem ainda novas categorias de estratégias que este modelo não envolvia. Assim, para os adolescentes surgem outras categorias, tais como: “*Pensamento positivo*”, “*Humor*”, “*Altruísmo*”, “*Auto-revelação*”, “*Auto-determinação*”, “*Auto-regulação emocional*”, “*Cuidar da relação com os outros*” e “*Consumo de substâncias psicoativas*”. Além destas, são ainda referidas outras categorias, o “*Prolongamento da experiência*”, “*Prosseguimento para outra experiência*”, “*Pensamento de apreciação*” (Silva, 2011; Oliveira, 2012) e “*Recordação*” (Oliveira, 2012) que, apesar de irem ao encontro das categorias identificadas previamente por Silva (2011) e Oliveira (2012), também não se incluem no modelo de Bryant e Veroff (2007).

Relativamente aos adultos surgem, similarmente, diversas categorias de estratégias complementares às de Bryant e Veroff (2007), algumas das quais partilham com os adolescentes. Estas categorias incluem: “*Pensamento positivo*”, “*Espiritualidade*”, “*Promover experiências agradáveis nos outros*”, “*Auto-revelação*”, “*Auto-determinação*”, “*Auto-*

regulação emocional”, “*Resolução de problemas*”, “*Consumo de substâncias psicoativas*”. Outras categorias de estratégias referidas que, tal como nos adolescentes, apesar de terem sido identificadas em investigações anteriores não se incluem na categorização de Bryant e Veroff (2007), são: “*Recordação*” (Oliveira, 2012), “*Pensamento de apreciação*”, “*Prolongamento da experiência*”, “*Prosseguimento para outra experiência*” (Silva, 2011; Oliveira, 2012) e “*Contenção comportamental*” (Oliveira, 2012).

De facto, embora Bryant e Veroff (2007) tenham identificado dez dimensões ou categorias básicas de estratégias de savoring, reconhecem que existem mais do que dez formas diferentes para desfrutar experiências positivas. Efetivamente, podemos considerar a existência de uma enorme riqueza de estratégias de regulação das emoções positivas, evidenciada pelos participantes, quer adolescentes, quer adultos.

No nosso estudo não se encontram quaisquer diferenças nas estratégias de savoring em função do sexo, quer para os adolescentes, quer para os adultos. Este resultado não é consistente com Bryant e Veroff (2007) segundo os quais, em resposta a acontecimentos positivos, é mais provável as mulheres recorrerem à estratégia de partilha com os outros, expressão comportamental e percepção de benefícios do que os homens, enquanto os homens é mais provável relatarem uma maior utilização do pensamento desmancha-prazer do que as mulheres.

Apesar da grande diversidade de estratégias de savoring evidenciada pela globalidade dos participantes, verificamos que, de um modo geral, a grande maioria considera que as estratégias utilizadas são bastante eficazes, ou seja, que com elas conseguem prolongar ou intensificar as suas emoções positivas.

Capítulo IV – Conclusões, limitações e pistas para investigações futuras

Conclusões

Apesar da pouca atenção que tem sido prestada às condições que proporcionam experiências positivas (Csikszentmihalyi, 2009), tem-se verificado em Portugal, nos últimos anos, uma crescente dedicação ao estudo das experiências emocionais positivas e sua regulação. Por exemplo, Silva (2011) estudou os acontecimentos positivos e estratégias de savoring em crianças e idosos e Oliveira (2012) dedicou-se à mesma temática com crianças de 1º e 2º ciclos. O nosso estudo, por sua vez, ao debruçar-se sobre os adolescentes (estudantes do ensino secundário) e adultos, surge como complemento a este conjunto de investigações sobre experiências emocionais positivas ao longo do ciclo de vida. Assim, o nosso estudo pretendeu contribuir para um melhor conhecimento sobre os acontecimentos e emoções positivas experimentados pelos adolescentes e adultos, bem como as estratégias de savoring por eles utilizadas para prolongar e/ou intensificar as emoções sentidas. Neste sentido, através da análise realizada, verificamos que os adolescentes privilegiam especialmente os acontecimentos relacionados com as “relações com os amigos”, experimentando emoções positivas tais como felicidade e demonstram recorrer maioritariamente a estratégias sócio-relacionais, tais como “cuidar da relação com os outros”, para intensificar ou prolongar as emoções desencadeadas pelo acontecimento positivo. Os adultos da nossa amostra, por seu turno, valorizam sobretudo os acontecimentos relacionados com “experiências e sucessos pessoais”, experimentando emoções positivas tais como alegria e revelam utilizar maioritariamente estratégias cognitivas.

Embora ambos os grupos tenham demonstrado recorrer às estratégias identificadas na literatura (e.g. Bryant e Verof, 2007; Carvalho, 2011; Oliveira, 2012), foram identificadas

novas categorias de estratégias, algumas das quais diferem de um grupo para outro, como vimos.

Mccullough, Huebner e Laughlin (2000) sublinham a necessidade de os psicólogos terem um maior conhecimento dos tipos de experiências de vida que os adolescentes enfrentam no seu dia-a-dia para melhor compreender o seu bem-estar subjetivo e resiliência. Da mesma forma, o conhecimento acerca dos acontecimentos/experiências positivas fornecido por este estudo, além da compreensão sobre como é que os adolescentes e os adultos lidam com os acontecimentos positivos, sugere que este possa ser transferido para uma melhor compreensão do bem-estar não apenas nos adolescentes, mas também nos adultos.

Paralelamente, programas de intervenção com o objetivo de melhorar o bem-estar subjetivo dos adolescentes e dos adultos podem beneficiar dos dados obtidos neste estudo, ajustando o treino de estratégias de savoring à forma como os adolescentes e os adultos lidam com os acontecimentos positivos, com o objetivo de promover nuns e noutros uma melhor capacidade de desfrutar das “pequenas coisas boas da vida”.

Pelas palavras de Seligman e Csikszentmihalyi (2000), “as pessoas estão cegas para o valor de sobrevivência das emoções positivas, precisamente porque elas são tão importantes. Tal como o peixe que não tem conhecimento da água em que nada, as pessoas tomam como certa uma certa quantidade de esperança, amor, prazer e confiança, porque estas são muitas das condições que lhes permitem continuar a viver. Estas condições são fundamentais para a existência e, se estiverem presentes, qualquer número de obstáculos pode ser enfrentado com serenidade e mesmo alegria” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 13). Assim, para terminar, este estudo pode ainda contribuir para uma maior consciencialização do ser humano de que, no seu dia-a-dia, existem pequenas experiências que merecem ser alvo de atenção e valorização, quer pela sua riqueza em si, quer pelos estados emocionais positivos que

promovem e que são cruciais para o bem-estar, mas que muitas vezes são ignorados ou subvalorizados.

Paralelamente, surge a necessidade de sublinhar uma vez mais o papel que o savoring desempenha no bem-estar, pois “sem desfrute a vida é suportável e pode mesmo ser aprazível. Mas só de forma precária, em função da sorte e da colaboração do ambiente exterior. Contudo, para se adquirir controle individual da qualidade da experiência, é necessário aprender a desfrutar de tudo o que acontece no dia-a-dia” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 77).

Limitações e pistas para investigações futuras

Uma das limitações do presente estudo prende-se com a impossibilidade de generalização dos resultados, dada a sua natureza exploratória. Paralelamente, considera-se como uma segunda limitação o facto de o nosso estudo não ter levado em consideração que a etapa da idade adulta abrange uma heterogeneidade de subetapas, cada uma delas com características específicas. Deste modo, parece-nos adequado sugerir futuras investigações que, com objetivos semelhantes aos do presente estudo, tenham em consideração diferentes subamostras englobadas na idade adulta. Por exemplo, deveriam considerar-se três subamostras de adultos, tais como jovens adultos (18 aos 25 anos), adultos (25 aos 40 anos) e adultos de meia-idade (40-65 anos), investigando assim a existência de diferenças / particularidades em cada uma delas relativamente às variáveis em estudo - acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de savoring – já que, como foi referido anteriormente, cada uma destas subetapas apresenta particularidades. Seria ainda interessante explorar a existência de relações entre os acontecimentos positivos e as estratégias de savoring, sendo esta uma questão que o nosso estudo não envolveu.

Por fim, parece-nos uma mais-valia reforçar a ideia de que, ao nível da intervenção, seria interessante testar a aplicabilidade e eficácia de um programa de promoção / treino de estratégias de savoring bem como o seu impacto no bem-estar. Neste sentido, crianças, jovens, adultos e idosos, poderiam aprender a desfrutar cada vez mais das experiências positivas que a vida tem para oferecer.

Referências Bibliográficas

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo* (3ª Ed.). Lisboa: Edições 70.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1 (1), 107-126.
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Carvalho, J. (2009). *Savoring: uma forma de promover o bem-estar? A relação entre as crenças, as estratégias de savoring e o bem-estar pessoal nos adolescentes: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Cepeda, F. (2009). Os processos de coping e de savoring e a agressividade na adaptação académica e social dos adolescentes à escola. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional Style and Susceptibility to the Common Cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652–657.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds), *The oxford handbook of positive psychology*. (2nd ed.), (pp. 13-24). New York:

Oxford University Press.

Cook, T. D., Deng, Y., & Morgano, E. (2007). Friendship influences during early adolescence: The special role of friends' grade point average. *Journal of research on adolescence*, 17 (2), 325-356.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir: A psicologia da experiência ótima*. Lisboa: Relógio D'Água.

Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 2, 203-211.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

Esteves, M. (2006). Análise de conteúdo. In J. Lima & J. Pacheco (Orgs.), *Fazer Investigação: Contributos para a elaboração de dissertações e teses*. Porto: Porto Editora.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (6), 218-226.

Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook*

- of positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: the emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A., (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barret (Eds.), *Handbook of emotions*. (3rd ed.), (pp. 777-796). New York: The Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., & Tugade, M. M. (2008). Positive emotions and emotional intelligence. In J. C. Cassady, & M. A. Eissa (Eds.), *Emotional intelligence: Perspectives on educational and positive psychology*. (pp. 145-167). New York: Peter Lang Publishing.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9 (2), 103-110.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da positive and negative affect schedule (PANAS): II – estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2, 219-227.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 1-39.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

- Lyobomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Mccullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the schools*, 37 (3), 281-290.
- Moreira, P. (2004). *As emoções são nossas amigas – regulação emocional e emoções positivas*. Porto: Porto Editora.
- Moreira, J. M., & Canaipa, R. (2007). A escala de provisões sociais: desenvolvimento e validação da versão portuguesa da “Social Provisions Scale”. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 24 (2), 23-58.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-17.
- Okun, B. F., (1984). *Working with adults: individual, family, and career development*. Pacific Grove, California: Books/Cole Publishing Company.
- Oliveira, V., (2012). Experiências emocionais positivas e savoring em crianças de 1º e 2º ciclos: estudo exploratório. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *ANNALS*, 591, 25-39.
- Piaget, J. (1971). A evolução intelectual entre a adolescência e a maturidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, ANO V, 1, 83-95.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: comparing the impact of eight savoring and dampening

- strategies. *Personality and individual differences*, 49, 368-373.
- Reich, J. W., & Zautra, A. J. (1983). Demands and desires in daily life: some influences on well-being. *American journal of community psychology*, 11 (1), 41-58.
- Reschly, A. L., Huebner, E. S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents' engagement at school and with learning. *Psychology in the Schools*, 45, 419-431.
- Russel, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 39, 1161-1178.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sprinthall, N. A., & Collins, W. A. (2003). Psicologia do Adolescente: uma abordagem desenvolvimentista. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Strand, E. B., Reich, J. W., & Zautra, A. J. (2009). Positive Experiences. In S. J. Lopez, *The encyclopedia of positive psychology*. (pp. 721-727). UK: Blackwell Publishing.
- Tristão, N. (2009). Influência dos estilos parentais percebidos pelos adolescentes nas estratégias de coping e de savoring utilizadas. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa
- Kubzansky, L. D., Wright, R. J., Cohen, S., Weiss, S., Rosner, B., & Sparrow, D. (2002). Breathing easy: A prospective study of optimism and pulmonary function in the normative aging study. *Ann Behav Med*, 24 (4), 345-353.
- Zautra, A. J., & Reich, J. W. (1981). Positive events and quality of life. *Evaluation and program planning*, 4, 355-361.

Lista de Anexos

Anexo I

Escala de vivência de Experiências Positivas (Adultos)

Anexo II

Escala de Vivência de Experiências Positivas (Ensino Secundário)

Anexo III

Carta de apresentação às escolas

Anexo IV

Consentimento Informado aos Encarregados de Educação

Anexo I

Escala de Vivência de Experiências Positivas

Este questionário destina-se a estudar a forma como as pessoas vivem acontecimentos (ou experiências) positivos. Contamos com a sua colaboração, pois ela constitui um importante contributo.

Pedimos-lhe que nos dê a sua opinião sobre um conjunto de questões, com base na sua experiência pessoal. **Não existem respostas certas ou erradas**, mas apenas pontos de vista pessoais.

As respostas que der são **anónimas** (não terá de se identificar) e **confidenciais** (não serão reveladas individualmente a ninguém) e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

Por favor, certifique-se de que responde a **todas** as perguntas do questionário pois todas são muito importantes.

Muito obrigada pela sua colaboração.

BLOCO I

Pense nos acontecimentos (ou experiências) positivos que viveu **nos últimos 6 meses**. Refira, por favor, o acontecimento positivo que viveu e que foi mais desejável para si (indique **apenas um**).

BLOCO II

Por favor descreva esse acontecimento (ou experiência) positivo e indique a data aproximada em que ele ocorreu:

1. Avalie em que medida este acontecimento (ou experiência) foi desejável para si (desenha um círculo no número que melhor se aplica a si):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A pior coisa que poderia
acontecer

A melhor coisa que
poderia acontecer

2. Até que ponto foi pessoalmente responsável pela ocorrência deste acontecimento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não tive qualquer
responsabilidade

Tive muita
responsabilidade

3. Em que medida este acontecimento era esperado ou inesperado?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não esperava que
acontecesse

Esperava que
acontecesse

4. Quando ocorreu, quanto tempo durou este acontecimento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durou pouco tempo

Durou muito tempo

5. Até que ponto considera este acontecimento raro na sua vida?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não acontece com muita
frequência

Acontece com muita
frequência

6. Em que medida desejava este acontecimento, antes de ocorrer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não muito

Muitíssimo

7. Até que ponto o prazer deste acontecimento dependeu do que o Sr. / a
Sra. fez?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Absolutamente nada

Quase totalmente

8. Em que medida o prazer deste acontecimento dependeu do que OUTROS
fizeram?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Absolutamente nada

Quase totalmente

9. Assinale com um X, na lista em baixo, as emoções positivas que este acontecimento (ou experiência) despertou em si. Pode assinalar várias:

Emoções Positivas	assinalar com X
Interessado(a)	
Excitado(a)	
Alegre	
Relaxado(a)	
Caloroso(a)	
Entusiasmado(a)	
Calmo(a)	
Determinado(a)	
Activo(a)	
Orgulhoso(a)	
Descontraído(a)	
Ousado(a)	
Encantado(a)	
Inspirado(a)	
Agradavelmente surpreendido(a)	
Sereno(a)	
Outras, indica qual ou quais: _____ _____	

BLOCO III

Continue a pensar nesse acontecimento positivo que escolheu.

Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas.

Quando viveu esse acontecimento (ou experiência) positivo fez alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas?

Escreva, por favor, no quadro da página seguinte, tudo o que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo para tentar prolongar ou intensificar as suas emoções positivas:

O que fiz ou pensei durante esse acontecimento positivo para prolongar ou intensificar as minhas emoções positivas foi:	Indique, por favor, se o que fez ou pensou funcionou, isto é, se conseguiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Faça, por favor, um círculo à volta do número que melhor descreve se isso funcionou.					
		1	2	3	4	5
		NÃO FUNCIONOU	FUNCIONOU UM POUCO	FUNCIONOU MAIS OU MENOS	FUNCIONOU BASTANTE	FUNCIONOU MUITO
a.		1	2	3	4	5
b.		1	2	3	4	5
c.		1	2	3	4	5
d.		1	2	3	4	5
e.		1	2	3	4	5

Anexo II

Escala de Vivência de Experiências Positivas (Ensino Secundário)

Este questionário destina-se a estudar a forma como os jovens vivem acontecimentos (ou experiências) positivos. Contamos com a tua colaboração, pois ela constitui um importante contributo.

Pedimos-te que nos dêes a tua opinião sobre um conjunto de questões, com base na tua experiência pessoal. **Não existem respostas certas ou erradas**, mas apenas pontos de vista pessoais.

As respostas que deres são **anónimas** (não terás de te identificar) e **confidenciais** (não serão reveladas individualmente a ninguém) e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

Por favor, certifica-te de que respondes a **todas** as perguntas do questionário pois todas são muito importantes.

Muito obrigada pela tua colaboração.

BLOCO II

Por favor indica a data aproximada em que ocorreu esse acontecimento (ou experiência) positivo:

1. Avalia em que medida este acontecimento (ou experiência) foi desejável para ti (desenha um círculo no número que melhor se aplica a ti):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A pior coisa que poderia acontecer

A melhor coisa que poderia acontecer

2. Até que ponto foste pessoalmente responsável pela ocorrência deste acontecimento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não tive qualquer
responsabilidade

Tive muita responsabilidade

3. Em que medida este acontecimento era esperado ou inesperado?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não esperava que
acontecesse

Esperava que acontecesse

4. Quando ocorreu, quanto tempo durou este acontecimento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durou pouco tempo

Durou muito tempo

5. Até que ponto consideras este acontecimento raro na tua vida?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não acontece com muita
frequência

Acontece com muita frequência

6. Em que medida desejavas este acontecimento, antes de ocorrer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não muito

Muitíssimo

7. Até que ponto o prazer deste acontecimento dependeu do que TU fizeste?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Absolutamente nada

Quase totalmente

8. Em que medida o prazer deste acontecimento dependeu do que OUTROS fizeram?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Absolutamente nada

Quase totalmente

9. Assinala com um X, na lista em baixo, as emoções positivas que este acontecimento (ou experiência) despertou em ti. Pode assinalar várias:

Emoções Positivas	assinalar com X
Interessado(a)	
Excitado(a)	
Feliz	
Forte	
Energético(a)	
Calmo(a)	
Animado(a)	
Activo(a)	
Orgulhoso(a)	
Alegre	
Encantado(a)	
Divertido(a)	
Outras, indica qual ou quais: _____ _____	

BLOCO III

Continua a pensar nesse acontecimento positivo que escolheste.

Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas.

Quando viveste esse acontecimento (ou experiência) positivo fizeste alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas?

Escreve, por favor, no quadro da página seguinte, tudo o que fizeste ou pensaste durante esse acontecimento positivo para tentares prolongar ou intensificar as tuas emoções positivas:

<p>O que fiz ou pensei durante esse acontecimento positivo para prolongar ou intensificar as minhas emoções positivas foi:</p>	<p>Indica, por favor, se o que fizeste ou pensaste funcionou, isto é, se conseguiste prolongar ou intensificar as tuas emoções positivas. Faz um círculo à volta do número que melhor descreve se isso funcionou.</p>										
	<table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>NÃO FUNCIONOU</td> <td>FUNCIONOU UM POUCO</td> <td>FUNCIONOU MAIS OU MENOS</td> <td>FUNCIONOU BASTANTE</td> <td>FUNCIONOU MUITO</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	NÃO FUNCIONOU	FUNCIONOU UM POUCO	FUNCIONOU MAIS OU MENOS	FUNCIONOU BASTANTE	FUNCIONOU MUITO
1	2	3	4	5							
NÃO FUNCIONOU	FUNCIONOU UM POUCO	FUNCIONOU MAIS OU MENOS	FUNCIONOU BASTANTE	FUNCIONOU MUITO							
a.	<table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
b.	<table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
c.	<table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
d.	<table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
e.	<table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							

Anexo III



Exmo(a). Senhor(a)
Director(a) da Escola

No âmbito da investigação desenvolvida na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL) por uma equipa coordenada por Alexandra Marques Pinto e Maria João Alvarez, está a ser realizado um projecto de investigação sobre *Experiências Emocionais Positivas na Promoção da Saúde e do Bem-Estar* ao longo do ciclo de vida. Os resultados deste estudo permitirão contribuir para o desenvolvimento de intervenções na promoção da saúde e do bem-estar mais ajustadas às diferentes populações, desde crianças, adolescentes, adultos e idosos, por parte dos diversos técnicos envolvidos no trabalho com estes públicos.

Este estudo envolve o preenchimento de um questionário de resposta aberta por jovens entre os 10º e 12º anos de escolaridade, cujos objectivos são o de recolher informação sobre os principais acontecimentos de vida que os jovens percebem como geradores de emoções positivas e ajudar a identificar e descrever as estratégias que utilizam para aumentar ou prolongar essas emoções positivas (estratégias de *savoring*). O preenchimento do questionário tem a duração aproximada de 20 minutos.

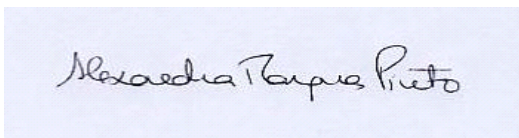
Solicitamos, deste modo, a colaboração da sua Escola para que possam ser preenchidos os questionários pelos estudantes das turmas disponíveis entre os 10º e o 12º anos. As respostas serão anónimas e confidenciais e destinam-se unicamente a fins de investigação científica.

Enviamos em anexo o questionário e uma proposta para o pedido de consentimento aos encarregados da educação, a devolver caso autorizem a participação dos jovens sob sua tutela.

A equipa da FPUL compromete-se a conduzir a investigação segundo os melhores critérios científicos e éticos e sem quaisquer encargos financeiros para a vossa Escola.

Certas da Vossa atenção, deixamos os nossos melhores cumprimentos.

Lisboa, 13 de Novembro de 2012

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature reads "Alexandra Marques Pinto" in a cursive script.

(Prof. Doutora Alexandra Marques Pinto)

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature reads "Maria João Alvarez" in a cursive script.

(Prof. Doutora Maria João Alvarez)

Anexo IV

Exmos. Senhores

Encarregados da Educação,

Vimos por este meio informar que está a ser desenvolvido um projecto de investigação sobre **Experiências Emocionais Positivas na Promoção da Saúde e do Bem-estar** realizado por uma equipa da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, tendo o Colégio Pedro Arrupe aceitado colaborar no estudo.

As emoções positivas têm uma função muito importante na adaptação dos indivíduos e está agora a ser explorado o seu papel na vida dos jovens. Considera-se que podem ser muito importantes tanto para a aprendizagem escolar como para a sua vida social.

Neste sentido, pretendemos conhecer as situações em que os jovens têm emoções positivas e as estratégias que utilizam para aumentar ou prolongar essas emoções. O objectivo final é o de vir a apresentar propostas que permitam desenvolver competências nos jovens que facilitem a sua adaptação aos vários contextos de vida.

Deste modo, vimos pedir a sua autorização para que o seu educando possa participar preenchendo um questionário na escola, com o fim de conhecer as situações que o jovem associa a emoções positivas e as estratégias que usa para as manter ou aumentar. No caso de não autorizar a participação do seu educando, pedimos o favor de entregar à/ao Director/a de Turma o destacável até ao próximo dia .

----- a destacar e entregar à Educadora -----

Consentimento informado

Concordo que o estudante de quem sou encarregado da educação participe na presente investigação, autorizando que os seus dados e respostas ao questionário, sob anonimato, possam contribuir para o estudo das experiências emocionais positivas na promoção da saúde e do bem-estar.

A sua participação será voluntária e o estudante pode desistir a qualquer altura do processo de recolha de dados.

_____, _____ de _____ de _____

[O(A) Encarregado(a) da Educação]